



**pondelok** 19. september 2022

raňajky	Nátierka ananásová, redkovky, náš chlieb vitamínok
desiata	Biely jogurt so slivkovým šmakúnom a goji
obed	Mäsové guľky s citrónovou omáčkou, špalíčky
olovrant	Syrová rolka s tymiánovým krémom, šalát, knuspi
večera	Zapečené cestoviny s kelom a chorizo

**utorok** 20. september 2022

raňajky	Nátierka z červenej repy, šalát, pečivo
desiata	Černicový kefír
obed	Treska s hubovým prelivom, štouchané zemiaky
olovrant	Hanácky šalát, kukuričnik
večera	Hovädzie kúsky s glazovanou mrkvou, kuskus

**streda** 21. september 2022

raňajky	Avokádový sendvič se sýrem, cherry paradajky
desiata	Cuketová zmes s hráškom
obed	Gratinovaný kuracie plátok s bryndzou a šunkou, divoká ryža
olovrant	Jogurt s malinami a lieskovými orieškami, pukance
večera	Bravčové výpeky s tekvicovým pyré

**štvrtok** 22. september 2022

raňajky	Croissant s čučoriedkovým pyré a krémom z ricotty
desiata	Strúhaná mrkva s vlašskými orechmi
obed	Penne s brokolicovou omáčkou a goudou
olovrant	Tatarák z údeného lososa, rožok, kaleráb
večera	Morčacie ragú so sušenými paradajkami, bulgur

**piatok** 23. september 2022

raňajky	Francúzska omeleta, naše pečivo, uhorkový šalát
desiata	Smotanovo-tvarohový dip s bylinkami, tyčinky, červená čekanka
obed	Fazuľový guláš s hovädzím mäsom, pita
olovrant	Puding z quinoj s ríbezľovým pyré
večera	Kuracie mäso s mangovým čatní s rakytníkom, ryža

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálníček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)