

**pondelok** 27. máj 2024

raňajky	Cibuľkový krém so syrom, bageta
desiata	Dezert s quinoou a ríbezľovým pyré
obed	Kuracie roláda s kukuricou a ricottou, bulgur
olovrant	Cottage s vajcom, tyčinky, reďkovky
večera	Hovädzie na víne so šampiňónmi, šťúchané zemiaky so špenátom

utorok 28. máj 2024

raňajky	Nátierka so šmakúnom, chlieb
desiata	Citrónový tvarohový krém s goji
obed	Tuniakové guľičky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Šalát s kukuricou a goudou
večera	Hydinový plátok s pečenou zeleninou, jogurtový dresing

streda 29. máj 2024

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a marhuľami
desiata	Cuketovo-papriková zmes so slnečnicovými semenkami
obed	Rizoto s cviklou a morčacím mäsom
olovrant	Ricottový dip s orechmi, valeriánka, knuspi
večera	Bravčové rezančky so syrovou omáčkou, kuskus

štvrtok 30. máj 2024

raňajky	Špenátová nátierka, zeleninové hranolky, náš chlieb
desiata	Pórová polievka s ricottou a čedarom
obed	Hovädzie čevabčiči s dipom z fety, pita
olovrant	Mangový krém s arašidmi
večera	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek

piatok 31. máj 2024

raňajky	Sendvič s údeným lososom, cherry paradajky
desiata	Kukuričné trojhránky s chrenovou penou, šalát dubáček
obed	Bravčové výpečky so zemiakovo-mrkvovým pyré
olovrant	Jahodový jogurt, špaldové pukance
večera	Morčacie mäso so sójovou omáčkou, kurkumou a koriandrom, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/