

pondelok 19. september 2022

raňajky	Žampionová frittata s hovädzou šunkou
desiata	Pažitkový cottage s parmazánom a orechami
obed	Pečená bravčová panenka s kaparovo-syrovou omáčkou, batátové hranolky
olovrant	Dezert s marhuľami, smotanou a mandľami
večera	Kura na ghí s restovanou cuketou

utorok 20. september 2022

raňajky	Jahodové cottage muffiny s gréckym jogurtom
desiata	Šunková pena, reďkvové špalíčky
obed	Zapečená tex mex miska mletým masom a fazuľami
olovrant	Míša dezert
večera	Kuracie kúsky s glazovanou cviklou

streda 21. september 2022

raňajky	Zapečené vajce so šunkou a gouda syrom
desiata	Grécky jogurt s mangom a marakujou
obed	Losos s holandskou omáčkou, zelenou šparglou a zemiakmi
olovrant	Syr s olivami, mrkva
večera	Thajský šalát s trhaným hovädzím mäsom a arašidovým dresingom

štvrtok 22. september 2022

raňajky	Špenátové miešané vajíčka, proteinový chlieb, cherry paradajky
desiata	Borůvkové smoothie
obed	Burgre s ajvarovou salsou, stir fry kapusta
olovrant	Šalát ala Caesar
večera	Morčací plátok s restovanou zeleninou a tandoori dresingom

piatok 23. september 2022

raňajky	Blaťácke zlato s avokádovým dipom, hovädzia šunka, papriky
desiata	Studená šparglová polievka
obed	Kelové zavietky s mletým mäsom, dip z kyslej smotany
olovrant	Malinový tvaroh s chia semienkami
večera	Roláda s hříbovou fášou, hráškové pyré

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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