

**pondelok** 14. september 2020

raňajky	Praženicu se syrom, pečivo
desiata	Jogurt s pistáciami a jahodovým pyrė
obed	Morčacie steak s jablkovým čatný, kuskus
olovrant	Kuracie zmes so zeleninovou salsou, křehký rohlíček
večera	Bravčové kúsky na špenáte a cesnaku, petrželkové zemiaky

**utorok** 15. september 2020

raňajky	Bylinkovo-citrónová flora, šunka a pečivo
desiata	Olivový cottage, tousty
obed	Malajský hovädzí rendang, ryža
olovrant	Marhuľový tvaroh s chia semienky
večera	Kuracie prsa s artyčokovým pyrė, pečená zelenina

**streda** 16. september 2020

raňajky	Čokoládová ovsená kaša s ríbezl'ami
desiata	Šalát s parmskou šunkou
obed	Burger s čedarom a salsou Taco, kaiserka
olovrant	Žervé krém so syrom, knuspi, redkovky
večera	Restované hovädzie so sezamom, fazul'ky mungo

**štvrtok** 17. september 2020

raňajky	Zapečená vajcia, pečivo, kaleráb
desiata	Čučoriedkové kefirové mieko
obed	Hydinová roláda so syrom a špargľou, ryža s arašidami
olovrant	Tyčinky s kukuričným nátierkou, papriky
večera	Cestovinový šalát s krevetami a koprom

**piatok** 18. september 2020

raňajky	Sendvič s tuniakom a syrom, mrkva
desiata	Tvaroháček s pudingom a malinami
obed	Gyros s celozrnnou piťo a kapustovým šalátom
olovrant	Brokolicový muffin s čedarom
večera	Kuracie kusky s glazovanou červenou repou, bulgur

**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/)