

pondelok 14. september 2020

raňajky	Vyprážený chlieb v cestíčku z horčice a kurkumy, redkovky
desiata	Kôprové paté, krehký plátok
obed	Vegánska paella
olovrant	Meloun s oriesky
večera	Robi s cuketovníkom, dusená cvikla

utorok 15. september 2020

raňajky	Zeleninová omeleta v muffiny, bazalkový krém, kornbageta
desiata	Sójový jogurt s višňami a makadamovými orieškami
obed	Seitanový guláš s bramboráčky
olovrant	Salát s tofu, olivami a malinovým dresingom
večera	Špenátový bulgur so sojovými bobmi

streda 16. september 2020

raňajky	Ovsená kaša s arašidovým maslom a ovocím
desiata	Variácie kešu syrov s karamelizovanou cibuľou
obed	Falafel s marockým kuskusom
olovrant	Nátierka z kapie ala budapeštianska, knuspi
večera	Šošovicový šalát s tempehem a brusnicami

štvrtok 17. september 2020

raňajky	Olivové paté s pečivom, cherry rajčiny
desiata	Opékané Šampiony, krehký rohlíčok
obed	Listová kapsa s kapustou a párkom, uhorkový šalát
olovrant	Tiramisu
večera	Karfiólové placky so zemiakovo-cviklovou kašou

piatok 18. september 2020

raňajky	Hruškové muffiny, sójový jogurt s čakankovým sirupom, ananas
desiata	Cesnakovo-papriková zmes so sezamom
obed	Tortilla s čiernymi fazuľami a quinoou, avokádový dip
olovrant	Šalát Coleslaw, knuspi
večera	Indické jalfrezi, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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