

pondelok 6. apríl 2020

raňajky	Hruškové muffiny, sójový jogurt s čakankovým sirupom, hrozno
desiata	Grécky šalát so syrom
obed	Špenátové špalíčky s pestom a cuketou, pínioví orieškami a vegan syrom
olovrant	Žitné tyčinky s dipom zo sušených paradajok a fazulí
večera	Tofu tikka Masala s jasmínovou ryžou

utorok 7. apríl 2020

raňajky	Frittata s houbami Shiitake a koprom
desiata	Panzanella s toustíkmi
obed	Burger s cvikly, hráškové pyrė
olovrant	Žlté smoothie s lieskovooriešovým krémom, čučoriedky
večera	sójové burrito s tortillou

streda 8. apríl 2020

raňajky	Tekvicová nátierka s chia semienkami, pečivo
desiata	Šalát waldorf
obed	Špagety so šošovicovým ragú
olovrant	Čokoládový puding s višňami
večera	Zemiakový guláš s hlivou ustricovou, pita

štvrtok 9. apríl 2020

raňajky	Raw raňajkové tyčinky s jablkovým pyrė
desiata	Mrkvové hranolky s petržlenkovým dipom
obed	Japonský baklažán s misom, robi mäsom, tarhoňu
olovrant	Kokosovo-ríbezľová quinoa
večera	Kedgeree ryža s kešu a vegan syrom

piatok 10. apríl 2020

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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