

**pondelok** 2. február 2026

raňajky	Ricottovo-bryndzová nátierka s rukolou, bageta, reďkovky
desiata	Čakankový šalát s čínskou kapustou a syrom
obed	Hrachová kaša s vajcom, chlieb
olovrant	Vanilkový krém s pečenými marhuľami
večera	Robi rezančeky s korenistou omáčkou a restovanou zeleninou, kuskus

utorok 3. február 2026

raňajky	Tekvicový chlebiček s ostružinovým jogurtom
desiata	Syrová rolka, farebná mrkva, trojhránky
obed	Klaso s pekanovými orechmi a šampiňónmi, šťouchané zemiaky
olovrant	Balkánsky dip s kapiou, šalát, pečivo
večera	Špenátové rizoto s čedarom

streda 4. február 2026

raňajky	Chlieb s bazalkovou nátierkou a pečenými paradajkami, šalát
desiata	Cibuľačka so slnečnicovými semienkami
obed	Seitanový segedínsky guláš, halušky
olovrant	Cottage s figami a lieskovými orechmi, sladký plátok
večera	Cuketové placky s kaparovým dresingom, pečené zemiaky

štvrtok 5. február 2026

raňajky	Krupicová kaša s jahodami a čokoládou
desiata	Kôprový dip s tekvicovým semienkom, reďkev, knuspi
obed	Linguine so smotanovým pórom, nivou a sušenými paradajkami
olovrant	Šalát s kukuricou a syrom
večera	Zapečený zeleninový karí bulgur s tofu

piatok 6. február 2026

raňajky	Repové muffiny fetou a tymiánovým krémom, uhorka
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
obed	Sójové guľičky na paprike, ryža s kešu
olovrant	Hubová nátierka s hráškovými výhonkami, šalát, tyčinky
večera	Bazalkové noky s paradajkovou salsou a parmezánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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