

pondelok 5. január 2026

raňajky	Sedliacky chlieb s ananášovou nátierkou, uhorky
desiata	Muffin z vaječného bielka s mrkvou, šalát
obed	Zapečený robi plátok s goudou, zemiaky s bylinkovým dresingom
olovrant	Marhuľovo-perníkový milkshake, ovocie
večera	Cestoviny so strukovinovým ragú

utorok 6. január 2026

raňajky	Syry s bazalkovou flórou, červený dubáček, bageta
desiata	Fitness tatarka, kaleráb, tyčinky
obed	Kuskus so zeleninou, údeným syrom a tahini zálievkou
olovrant	Biely jogurt s mangom, farebné hrozno
večera	Klaso na karí s jazmínovou ryžou

streda 7. január 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, náš chlieb
desiata	Tvarohová ricotta s lesným ovocím
obed	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly
olovrant	Tzatziki s krehkým rožkom
večera	Fazuľové struky na smotane s vajcom a batátmi

štvrtok 8. január 2026

raňajky	Ryžová kaša s kokosom a čučoriedkami
desiata	Olivový cottage, šalát, krehký plátok
obed	Tortilla s pečenou chilli tekvicou a syrom Herold
olovrant	Paradajková salsa so syrom, naše pečivo
večera	Seitan s cuketovníkom, dusená červená kapusta

piatok 9. január 2026

raňajky	Bagel s miešanými vajcami a šalátom, farebná mrkva
desiata	Jahodovo-jablčné pyré
obed	Špenátový bulgur so sójovými bôbmi
olovrant	Plnené šampiňóny s tofu, redkovky, trojhránky
večera	Ratatouille zeleninia s fetou, pečené zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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