

pondelok 9. február 2026

raňajky	Orechová potierka, šalát, pečivo
desiata	Cottage s kaparmi a paprikou, knuspi
obed	Cestoviny so syrovou omáčkou a zeleninou
olovrant	Jogurt s mätou a malinovým pyré
večera	Kedgeree ryža s vajcom a seitanom

utorok 10. február 2026

raňajky	Slaný závin s pórovou zmesou a hermelínom, redkev
desiata	Strúhaná mrkva s jablkom a hrozienkami
obed	Robi sekaná s ricottou a zemiakovou kašou, kyslé uhorky
olovrant	Smotanovo-tvarohový dip s provensálskym korením, šalát, rožtek
večera	Špagety s paprikovým prelivom a syrom

streda 11. február 2026

raňajky	Kuskusovník so škoricovým jogurtom a čučoriedkami
desiata	Carpaccio z červenej repy, chlieb
obed	Farebná quinoa s tekvicou, mini mozzarellou a pistáciami
olovrant	Rukolový dip s mandľami, farebná mrkva, tyčinky
večera	Dusený kel so sójovými rezančekom, šťouchané zemiaky

štvrtok 12. február 2026

raňajky	Zapečené žervé, farebná paprika, bageta
desiata	Jahodový cmar
obed	Šmakún s omáčkou z lúčiny a zlatou ryžou, repa
olovrant	Trojhránky s kukuričnou nátierkou, šalát
večera	Opekané šampiňóny s kašou z červenej šošovky

piatok 13. február 2026

raňajky	Praženica s údeným syrom, chlieb
desiata	Zelerový šalát s redkovkami a kešu, mini kreky
obed	Bryndzové halušky s karamelizovanou cibulkou, uhorková salsa
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Seitan v kokosovej omáčke, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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