

**pondelok** 19. január 2026

raňajky	Avokádová nátierka, paradajky, bageta
desiata	Rukolový cottage, trojhránky
obed	Omáčka z koreňovej zeleniny so sójovými rezančkami, ryža
olovrant	Jogurt s jahodami a cereáliami
večera	Kuskusový šalát so zeleninou balkánom

**utorok** 20. január 2026

raňajky	Špaldová kaša s lieskovými orechmi a malinami
desiata	Špenátový dip s čedarom, syrové tyčinky
obed	Plnené šampiňóny so zemiakovou kašou, uhorková salsa
olovrant	Mrkvový šalát s mozzarellou s krutónmi
večera	Cestoviny s brokolicovou omáčkou a parmezánom

**streda** 21. január 2026

raňajky	Cuketový závin s hermelínom, šalát
desiata	Dezert s čučoriedkovým prelivom
obed	Hrášok na smotane s baby karotkou, vajcia, bulgur
olovrant	Tekvicová nátierka s výhonkami, knuspi
večera	Zemiaky s červenou repou, nivou a orechmi

**štvrtok** 22. január 2026

raňajky	Lívanečky s banánovým jogurtom
desiata	Syrový mix s libečkovým dipom, redkev
obed	Noky s krémovým špenátom a čedarom
olovrant	Hubová polievka
večera	Klaso s mangovým čatní, ryža

**piatok** 23. január 2026

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, ražný chlieb
desiata	Cuketovo-papriková zmes, tyčinky
obed	Tofu placky s paradajkovou omáčkou, penne
olovrant	Dezert stracciatella s ríbezľami
večera	Kari z čiernej šošovky s tekvicou Hokkaido

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)