

pondelok 26. január 2026

raňajky	Palacinky s malinovým rozvarom a chia
desiata	Polievka z pečených papriek
obed	Zeleninový šalát so syrovou variáciou, kešu, francúzsky dresing, pečivo
olovrant	Paradajková terina so syrom, krehké pečivo
večera	Falafel so zemiakovým šalátom s redkovkami

utorok 27. január 2026

raňajky	Hubová omeleta s bylinkami, pečivo
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Baba Ganoush so sójovými guľičkami, ryža
olovrant	Citrónový dezert s jahodami a chia semenky
večera	Fusilli so špenátom a orechovým pestom

streda 28. január 2026

raňajky	Croissant s čučoriedkovým krémom a arašidmi
desiata	Cottage s restovanou zeleninou, šalát
obed	Udený tempeh s červenou kapustou a zemiakovými klátikmi
olovrant	Chrenová pena, uhorky, fitchlieb
večera	Bulgur s tekvicou, madelanom a tekvicovými semenkami

štvrtok 29. január 2026

raňajky	Slaný koláč s fazuľovými strukami a paprikou
desiata	Mangový jogurt
obed	Šampiňóny v cestíčku s batátmi a zelerovým šalátom
olovrant	Avokádová salsa, šalát, trojhránky
večera	Tofu so sweet chilli omáčkou, ryža

piatok 30. január 2026

raňajky	Hráškové žervé, kaleráb, ražný chlieb
desiata	Miešaná zelenina s jogurtovým dresingom, knuspi
obed	Robi plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky
olovrant	Pošírované hrušky s crème
večera	Tortilla s rukolou, vajcom, červenou repou a kozím syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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