

**pondelok** 5. január 2026

raňajky	Muffin s bazalkovým pestom, reďkev
desiata	Šľahaný dezert s philadephiou a jahodami
obed	Tofu s arašidovým sambalom a brokolicou, jazmínová ryža
olovrant	Tvaroh na slano, šalát, tyčinky
večera	Kuracie rezančeky s glazovanou repou, celozrnné penne

utorok 6. január 2026

raňajky	Zapečené vajcia so šunkou, bageta
desiata	Kôprový dip s ľanovým semienkom, šalát, pečivo
obed	Mäsové guľičky s žervé prelivom, kuskus s fazuľkami
olovrant	Dezert stracciatella s lesným ovocím
večera	Ryža s tekvicou, hubami a hovädzím mäsom

streda 7. január 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, náš chlieb
desiata	Černicový jogurt s cereáliami
obed	Cestoviny s tuniakom na zelenine
olovrant	Hrášková polievka s parmskou šunkou
večera	Morčacie kocky s krémovou omáčkou s potom choi a olivami, bulgur

štvrtok 8. január 2026

raňajky	Jablková buchta s krémom
desiata	Syrová rolka, papriky, trojhránky
obed	Kurací plátok s orechovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Paštéta z hľivy s chlebom
večera	Špenátová špalda so sušenými paradajkami a mini mozzarellou

piatok 9. január 2026

raňajky	Nátierka z údeného syra, šalát, náš chlieb
desiata	Cuketová zmes so šunkou, knuspi
obed	Tortilla s fazuľovým dipom, mletým mäsom a čedarom, restovaná zelenina
olovrant	Náš kakaový termix
večera	Ostriež s bazalkou a zemiakovým pyré s kukuricou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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