

**pondelok** 12. január 2026

raňajky	Jáhlový dezert s malinovým jogurtom, ananás
desiata	Cottage s údeným lososom, reďkev
obed	Trhané morčacie maso s BBQ dipom a pečivom
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Hovädzie kúsky s horčicou a vajcom, bulgur

utorok 13. január 2026

raňajky	Nátierka budapeštianska, uhorky, chlieb
desiata	Rímsky šalát s marinovaným tofu a sezamom
obed	Kuracia palička s pečenou zeleninou a zemiakmi
olovrant	Dezert s mangovo-marakujovým pyré a kokosovými lupienkami
večera	Treska na kôprovom rizote

streda 14. január 2026

raňajky	Sendvič s pažitkovou nátierkou a údeným syrom, reďkovky
desiata	Proteínový nápoj
obed	Hrachová kaša s krúpami a hovädzimi kúskami
olovrant	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
večera	Kuskus s restovanou zeleninou, šunkou a čedarom

štvrtok 15. január 2026

raňajky	Pražienica masala, farebná mrkev, bageta
desiata	Marhulovo-jabĺčnej pyré s horkou čokoládou
obed	Celozrnné cestoviny so špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
olovrant	Šalát z červenej repy s makadamovými orechmi
večera	Hydinová roláda s ricottou a mandľami, quinoa

piatok 16. január 2026

raňajky	Bageta so zapečeným syrom, farebná paprika
desiata	Chia dezert s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Králik so šampiňónmi a kukuricou, divoká ryža
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, paradajky, krehké pečivo
večera	Kuracie kocky s ružičkovým kelom, šťouchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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