

pondelok 5. január 2026

raňajky	Sendvič s údeným lososom, reďkev
obed	Kuracie kúsky s čedarom a karamelizovanou cibuľou, zemiaky s karotkou
večera	Korenistá ryža s kešu a brokolicou

utorok 6. január 2026

raňajky	Nátierkové maslo so šunkou, chlieb
obed	Kuskus so zeleninou, údeným syrom a tahini zálievkou
večera	Bravčové rezančky s prelivom z lučiny a batáty

streda 7. január 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, náš chlieb
obed	Cícer s baklažánom a mletým mäsom, pita
večera	Farebné fusilli so špenátom, syrom a mandľami

štvrtok 8. január 2026

raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujovým pyré a ricottou
obed	Rizoto s červenou repou a parmezánom
večera	Kurací plátok s cuketou a smotanou, pečené zemiaky

piatok 9. január 2026

raňajky	Bagel s hermelínom, rukolou a brusnicovým chutney
obed	Morčacie kocky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špecle
večera	Bulgur s paradajkami, tuniakom a kaparmi

sobota 10. január 2026

raňajky	Cuketovo-kakaové muffiny s čučoriedkovým krémom
obed	Špagety s tekvicovým pestom a pečeným syrom
večera	Morčacie medailóniky s opekanými šampiňónmi, zemiaková kaša

nedeľa 11. január 2026

raňajky	Zapečené quesadillas s kukuricou, šunkou a špenátom
obed	Lososové guľičky so syrovou omáčkou, kuskus s pečenými paradajkami
večera	Pikantné hovädzie so sezamom a zeleninou, zlatá ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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