

**pondelok** 9. február 2026

|         |                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------|
| raňajky | Sendvič so šunkou, šalát                                   |
| obed    | Morčacie rezančky so syrovou omáčkou, bulgur, červená repa |
| večera  | Šampiňónová zmes s pak choi, cestoviny                     |

**utorok** 10. február 2026

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| raňajky | Lievance s jahodovým rozvarom a chia                         |
| obed    | Ostriež s kešu-sezamovou krustou a dresingom, pečené zemiaky |
| večera  | Kuracie kocky s pórom a gorgonzolou, kuskus                  |

**streda** 11. február 2026

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| raňajky | Tekvicová nátierka so semienky, uhorky, chlieb          |
| obed    | Pita so šošovicovým ragú                                |
| večera  | Hovädzie rezančky s korenistou omáčkou, zeleninová ryža |

**štvrtok** 12. február 2026

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| raňajky | Jogurtový krém s čučoriedkovým pyrém a müsli    |
| obed    | Mleté mäso s chilli jogurtom, farebné cestoviny |
| večera  | Zapečené kolíky s paradajkami a údeným syrom    |

**piatok** 13. február 2026

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| raňajky | Omeleta so syrom, redkov, ciabatta                |
| obed    | Kuracie roláda s cibuľkovo-šunkovou náplňou, ryža |
| večera  | Fazuľovo-orechová sekaná, zemiaková kaša          |

**sobota** 14. február 2026

|         |                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------|
| raňajky | Karfiolové karí s kukuricou, bageta                                |
| obed    | Morčacie špíz s halloumi a restovanou zeleninou, tymiánový dresing |
| večera  | Quinoa s červenou repou a tofu                                     |

**nedeľa** 15. február 2026

|         |                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
| raňajky | Nátierka z pečeného lososa, paprika, pečivo                                   |
| obed    | Hovädzie rezančky s parmskou šunkou, krémovým špenátom a šťouchanými zemiakmi |
| večera  | Halušky so kelom a údeným mäsom                                               |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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