

**pondelok** 12. január 2026

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| raňajky | Špenátový závin s mletým mäsom, strúhaná kaleráb        |
| obed    | Gratinovaný kurací plátok s bryndzou, zeleninový bulgur |
| večera  | Zmes z pečených papriek s fazuľami a vajcom, chlieb     |

**utorok** 13. január 2026

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| raňajky | Nátierka s olivami, bageta                              |
| obed    | Pečená treska v cestíčku s dresingom, šťouchané zemiaky |
| večera  | Ázijské rezance so zeleninou a hovädzím mäsom           |

**streda** 14. január 2026

|         |                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------|
| raňajky | Praženica s kukuricou a jarnou cibuľkou, papriky, pečivo |
| obed    | Dusené daniele kocky na balzamiku s hráškom, halušky     |
| večera  | Ryža s tekvicou, madelanom a tekvicovými semienkami      |

**štvrtok** 15. január 2026

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| raňajky | Cuketová nátierka, farebná paprika, náš chlieb |
| obed    | Zapečené cestoviny s kelom a chorizom          |
| večera  | Kuracie rezančky s karotkovou omáčkou, zemiaky |

**piatok** 16. január 2026

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| raňajky | Kakaový koláč so slivkami a jogurtovým krémom s čučoriedkami |
| obed    | Karfiolové karí s panierom a kokosovým mliekom, ryža         |
| večera  | Bravčové mäso so šampiňónovou omáčkou s kôprom, kuskus       |

**sobota** 17. január 2026

|         |                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------|
| raňajky | Cícerové škubánky s cibuľkou a čedarom, repový šalát  |
| obed    | Špagety s paprikovou omáčkou, bazalkou a parmezánom   |
| večera  | Zmes pečenej zeleniny s lososom a kôporovým dresingom |

**nedeľa** 18. január 2026

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| raňajky | Palacinky s jablčným pyrém a ricottovým krémom       |
| obed    | Hovädzie rezančky so syrovou omáčkou, pečené zemiaky |
| večera  | Quinoa s olivami, zeleninou a mini mozzarellou       |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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