

pondelok 19. január 2026

raňajky	Brokolicová nátierka, cherry paradajky, bageta
obed	Tofu s omáčkou z cukiet a mascarpone, zlatá ryža
večera	Bravčové mäso na pive a koreňovej zelenine, šťouchané zemiaky

utorok 20. január 2026

raňajky	Špaldová kaša s lieskovými orechmi a malinami
obed	Morčacie mäso s pečeným baklažánom, bulgur s pohánkou a kapiou
večera	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly

streda 21. január 2026

raňajky	Avokádový sendvič se sýrom, papriky
obed	Robi plátok s cibuľovým prelivom a zemiakmi, uhorkový šalát
večera	Kuracie rezančeky na šampiňónoch, ryža

štvrtok 22. január 2026

raňajky	Lívanečky s banánovým jogurtom
obed	Bravčové výpečky so špenátom a špalíčkami
večera	Morská štika s horčicovou omáčkou, batátové hranolky

piatok 23. január 2026

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, ražný chlieb
obed	Tortilla s červenými fazuľami a trhaným mäsom
večera	Morčacie plátok s restovanou zeleninou, dresink

sobota 24. január 2026

raňajky	Nátierka zo sušených paradajok, valeriánka, pečivo
obed	Rezance so zeleninou a krevetami
večera	Restované hovädzie so sezamom a mungo fazuľkami

nedeľa 25. január 2026

raňajky	Grécky jogurt s pistáciami a čučoriedkové pyrė s bielou čokoládou, croissant
obed	Mäsové guľičky s tekvicovo-kokosovou omáčkou, ryža
večera	Šampiňóny plnené paprikovou zmesou, zemiaková kaša

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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