

**pondelok** 12. január 2026

|          |                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Zapečené vajcia so slaninou a goudou, šalát                   |
| desiata  | Syr s olivami, redkev                                         |
| obed     | Losos s holandskou omáčkou a zelenou špargľou                 |
| olovrant | Grécky jogurt s mangom a marakujou                            |
| večera   | Thajský šalát s trhaným hovädzím mäsom a arašidovým dresingom |

**utorok** 13. január 2026

|          |                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Omeleta s hráškom a kukuricou, šalát s vlašskými orieškami               |
| desiata  | Para a makadamové orechy                                                 |
| obed     | Zapečený kurací plátok so šunkou a dvoma druhmi syrov, restované papriky |
| olovrant | Pečeňová paštéta s lieskovými orechmi, chlieb                            |
| večera   | Dusená červená kapusta s hovädzím mletým mäsom                           |

**streda** 14. január 2026

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| raňajky  | Šunka s dipom z pečených papriek, vajcia                 |
| desiata  | Grécky jogurt stracciatella s černicami a orechmi        |
| obed     | Plnený baklažán zmesou mletého mäsa, smotana             |
| olovrant | Syrová paštéta s chrenom, šalát s pistáciami a mandľami  |
| večera   | Bravčové souvlaki, pečené zeleninové hranolky a tzatziki |

**štvrtok** 15. január 2026

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| raňajky  | Proteínový chlebič s bazalkovým maslom a slaninou |
| desiata  | Jogurtový nápoj s lesným ovocím                   |
| obed     | Losos s bylinkovým prelivom, brokolica            |
| olovrant | Kyslá smotana s olivami, kaleráb                  |
| večera   | Čevabčiči so zelerovým pyrém a zeleninovou salsou |

**piatok** 16. január 2026

|          |                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Vláčny tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou                     |
| desiata  | Slaný krém s bazalkou a slnečnicovými semienkami, cherry paradajky |
| obed     | Pečená kačica s cibuľovou remuládou                                |
| olovrant | Orechy                                                             |
| večera   | Kuracia zmes s chorizom s karfiólovou kašou s parmezánom           |

**sobota** 17. január 2026

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| raňajky  | Miešané vajcia s avokádovým dipom                    |
| desiata  | Brokolicovo-semienková nátierka, chlieb              |
| obed     | Trhané kuracie mäso, karfiól                         |
| olovrant | Biely jogurt                                         |
| večera   | Hovädzie burger, restované kely na cesnaku a slanine |

**nedeľa** 18. január 2026

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| raňajky  | Kakaový muffin s malinovým krémom              |
| desiata  | Šunková pena s restovanými paprikami           |
| obed     | Bravčové kúsky s restovanou cuketou a slaninou |
| olovrant | Pražené oriešky                                |
| večera   | Kuracia zmes so stredomorskou tatárkou a syrom |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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