

pondelok 19. január 2026

chod1	Bravčové na rasci s ryžou
chod2	Cesnakové kuracie paličky so zemiakovou kašou, kapustový šalát s majonézou
chod3	Králik na divoko so sladkokyslou omáčkou s pečenou zeleninou a krokety
chod4	Panang karí s jazmínovou ryžou
chod5	Tvarohové nočky sypané perníkovou strúhankou s čučoriedkovým prelivom
salát 1	Zeleninová miska s grilovaným sezamovým tofu, vajíčkom a medovo-horčicovou zálievkou
salát 2	Šalát s tarhoňou, údeným mäsom a baranímí rohmi

utorok 20. január 2026

chod1	Smotanovo-cesnaková omáčka s kuracím mäsom a farfalle
chod2	Hrachová kaša s paprikovou klobásou a pečivom
chod3	Sekaná so zemiakovou kašou, kyslý uhoriek
chod4	Tikka masala s kuracím mäsom, ryža
chod5	Cisársky trhanec s vanilkovým krémom
salát 1	Zmes listových šalátov s orechmi, tuniakom, sušenými paradajkami a jogurtovo-citrónovým dresingom
salát 2	Šošovicový šalát s kozím syrom a brusnicami

streda 21. január 2026

chod1	Krémový špenát s vajcom a zemiakovou knedľou
chod2	Kuracie fajitas so zeleninou a ryžou, chilli salsa
chod3	Bravčová panenka s lekvárovou omáčkou a zemiakovými kroketami
chod4	Čínske Kung Pao s jazmínovou ryžou
chod5	Tvarohové knedle s kúskami marhúľ a opraženou strúhankou
salát 1	Pikantné marinované morčacie mäso s karí dresingom, šalátový mix s mandarínkou
salát 2	Cestoviny so zeleninou a halloumi

štvrtok 22. január 2026

chod1	Hovädzí guláš s žemľovou knedľou a cibuľou
chod2	Alfredo linguine s kuracím mäsom
chod3	Kladenská pečenka s chrenovou omáčkou s wasabi, šťouchané zemiaky
chod4	Indické jalfrezi s basmati ryžou
chod5	Palacinky s nutelou, broskyňový kompót
salát 1	Šalát so sójovými bôbmi a parmazánom
salát 2	Bulgurový šalát so stredomorskou zeleninou a chorizom

piatok 23. január 2026

chod1	Kuracie kúsky v smotanovej omáčke so sušenými paradajkami, noky
chod2	Hovädzie líčka na červenom víne so zemiakovou kašou
chod3	Kančie mäso so šípkovou omáčkou, variácia knedlí
chod4	Palak Paneer, ryža
chod5	Lekvárové taštičky sypané strúhaným perníkom
salát 1	Šalát s opečenými šampiňónmi, kuracím mäsom a cesnakovým dresingom
salát 2	Quinoa šalát s orechovým dresingom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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