

**pondelok** 12. január 2026

raňajky	Nátierka z červené repy, chlieb
desiata	Biely jogurt so skorickou, čučoriedky
obed	Zapečené cestoviny s kuracím mäsom a mozzarellou
olovrant	Restované šampiony so šunkou a syrom, tyčinky
večera	Treska so zemiakovým šalátom

utorok 13. január 2026

raňajky	Kokosová ryža s malinami a pistáciemi
desiata	Vajco s žervé, rohlíček
obed	Masové guločky s dipom z parmazánu a zeleninou, ciabatta
olovrant	Banánovo-avokádové smoothie
večera	Morčacie plátok so špargľou, bulgur

streda 14. január 2026

raňajky	Masová nátierka so strúhaným syrom, naše pečivo, mrkev
desiata	Šalát s pečenou tekvicou, fetou a piniovými oriesky
obed	Okoun v krémovej omáčke, šťouchané zemiaky
olovrant	Slivkový jogurt s ovsenými vločkami
večera	Fleky z kelom z cukety

štvrtok 15. január 2026

raňajky	Croissant s marhulovým džemom a strouhaným tvarohom
desiata	Nátierka s ementálom, knuspi
obed	Morčacie maso s pestom z pečeného baklažánu, kuskus
olovrant	Syrová pizza
večera	Sladkokyslé bravčové mäso, rýže

piatok 16. január 2026

raňajky	Panini so syrom a šunkou
desiata	Dezert s višňovým pyré
obed	Špalíčky so špenátom, ricottou a mandlemi
olovrant	Trojhránky s philadelphiou, melon
večera	Hovädzie na víne, kaša zo sladkých zemiakov

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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