

**pondelok** 19. január 2026

raňajky	Vaječná omeleta so syrom, šalát, pečivo
desiata	Feniklová polievka s čedarom
obed	Žemľovka
olovrant	Nátierka so šmakúnom, tyčinky
večera	Mleté mäso s jogurtovým dipom, cestoviny

utorok 20. január 2026

raňajky	Toast s petrželkovým maslom, šunkou a syrom
desiata	Meloun s balkánskym syrom a kešu oříšky
obed	Rybí guločky s omáčkou z mascarpone, bulgur
olovrant	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strúhaným tvarohom
večera	Rizotto z pečených paprik s parmazánom

streda 21. január 2026

raňajky	Rybičková nátierka, náš chlieb
desiata	Puding z quinoj s ostružinami
obed	Králik na divoko, šťouchané zemiaky, kompot
olovrant	Syrový mix s grilovanou cuketou a bagetou
večera	Kuracia roláda s hubovou fášou, gnocchi

štvrtok 22. január 2026

raňajky	Morčacie maso s tzatziki a parmazánom, pečivo
desiata	Cottage s višňami a kokosom
obed	Hovädzie guláš, penne cestoviny
olovrant	Mátová ricotta, trohránky
večera	Šalát s oriechmi, tuniakom, bylinkovými krutonmi a horčicovým dresingom

piatok 23. január 2026

raňajky	Palacinky s banánovým krémom a čučoriedkami
desiata	Teplá baklažánová zmes so šunkou, náš chlieb
obed	Kuracie rezančky s tekvicovo-smotanovou omáčkou, ryža
olovrant	Pečené slivky s minimozzarellou a rohlíčkom
večera	Sekaná s vajcom, kapusta z červenej repy, zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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