

**pondelok** 2. február 2026

raňajky	Praženica so špenátom, chlieb
desiata	Malinový jogurt
obed	Zemiaky s kuracím mäsom, hubami a orechovou posýpkou
olovrant	Pečivo so syrovou nátierkou, uhorky
večera	Treska na karí a zázvore, zlatý kuskus

utorok 3. február 2026

raňajky	Nátierka batátová, redkev, ciabatta
desiata	Syrové rolky s tymiánovým krémom, šalát, knuspi
obed	Hrášok na smotane s baby karotkou, vajcia, bulgur
olovrant	Náš kakaový termix s goji
večera	Tortilla s olivovou tapenádou a trhaným mäsom, zeleninová salsa

streda 4. február 2026

raňajky	Jablková buchta s krémom
desiata	Trojhránky s nivovým dipom
obed	Noky s bryndzovou omáčkou a údeným mäsom
olovrant	Paradajky so šalátom a syrom
večera	Repné fašírky s mäťovým dresingom, pečené zemiaky

štvrtok 5. február 2026

raňajky	Pečivo s kukuričnou nátierkou, šalát
desiata	Bazalkový cottage s ľanovým semienkom, tyčky
obed	Hovädzie kúsky s kapiou a kalerábmi, cestoviny
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Zeleninové rizoto so syrom a orechmi

piatok 6. február 2026

raňajky	Ovsená kaša s jahodami a kešu
desiata	Tekvicová polievka so semienkami
obed	Zmes z čiernej šošovky s opečeným panierom
olovrant	Pol'níckové pesto so šunkou, farebná paprika, knuspi
večera	Špagety s citrónovým kuraťom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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