

**pondelok** 5. január 2026

raňajky	Sendvič s údeným lososom, reďkev
desiata	Náš kakaový termix s goji
obed	Kuracie kúsky s čedarom a karamelizovanou cibuľou, zemiaky s karotkou
olovrant	Studená polievka z pečených paprik s vajcom
večera	Korenistá ryža s kešu a brokolicou

utorok 6. január 2026

raňajky	Nátierkové maslo so šunkou, chlieb
desiata	Cottage so sušenými paradajkami, kaleráb, knuspi
obed	Kuskus so zeleninou, údeným syrom a tahini zálievkou
olovrant	Biely jogurt s mangom, farebné hrozno
večera	Bravčové rezančky s prelivom z lučiny a batáty

streda 7. január 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, náš chlieb
desiata	Pečené slivky s medovým tvarohom
obed	Cícer s baklažánom a mletým mäsom, pita
olovrant	Uhorková salsa so sezamovou zálievkou a panierom
večera	Farebné fusilli so špenátom, syrom a mandľami

štvrtok 8. január 2026

raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujovým pyrém a ricottou
desiata	Šalát s kukuricou a syrom
obed	Rizoto s červenou repou a parmezánom
olovrant	Hubová nátierka s hráškovými výhonkami, cherry paradajky, tyčinky
večera	Kurací plátok s cuketou a smotanou, pečené zemiaky

piatok 9. január 2026

raňajky	Bagel s hermelínom, rukolou a brusnicovým chutney
desiata	Šunková rolka, mrkvovo-celerový šalát, trojhránky
obed	Morčacie kocky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špecle
olovrant	Jahodovo-jablčné pyrém
večera	Bulgur s paradajkami, tuniakom a kaparmi

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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