

**pondelok** 19. január 2026

raňajky	Brokolicová nátierka, cherry paradajky, bageta
desiata	Jogurt s jahodami a cereáliami
obed	Tofu s omáčkou z cukiet a mascarpone, zlatá ryža
olovrant	Cottage s údeným lososom, šalát s krutonmi
večera	Bravčové mäso na pive a koreňovej zelenine, šťouchané zemiaky

utorok 20. január 2026

raňajky	Špaldová kaša s lieskovými orechmi a malinami
desiata	Šalát s parmskou šunkou a dresingom
obed	Morčacie mäso s pečeným baklažánom, bulgur s pohánkou a kapiou
olovrant	Špenátový dip s čedarom, syrové tyčinky
večera	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly

streda 21. január 2026

raňajky	Avokádový sendvič se sýrom, papriky
desiata	Tekvicová nátierka s výhonkami, knuspi
obed	Robi plátok s cibuľovým prelivom a zemiakmi, uhorkový šalát
olovrant	Tvarohová ricotta s lesným ovocím
večera	Kuracie rezančeka na šampiňónoch, ryža

štvrtok 22. január 2026

raňajky	Lívanečky s banánovým jogurtom
desiata	Syrový mix s libečkovým dipom, redkev
obed	Bravčové výpečky so špenátom a špalíčkami
olovrant	Polievka z pečeného pastrnaku
večera	Morská štika s horčicovou omáčkou, batátové hranolky

piatok 23. január 2026

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, ražný chlieb
desiata	Cuketovo-papriková zmes, tyčinky
obed	Tortilla s červenými fazuľami a trhaným mäsom
olovrant	Dezert stracciatella s ríbezľami
večera	Morčacie plátok s restovanou zeleninou, dresink

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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