

**pondelok** 23. február 2026

raňajky	Nátierka alá krab, šalát, pečivo
desiata	Mangový jogurt s celozrnnými cereáliami
obed	Linguine s hubami a čedarom
olovrant	Cuketová zmes s balkánskym syrom, krekry
večera	Bravčová panenka na víne, zemiaková kaša

utorok 24. február 2026

raňajky	Špenátový quiche s čedarom, redkev
desiata	Fitness tatarka, syrové tyčinky
obed	Čína s kuracími rezančkami, ryža
olovrant	Kakaový tvaroh s malinami
večera	Šošovka na kyslo s vajcom, chlieb

streda 25. február 2026

raňajky	Orechová nátierka, šalát, bageta
desiata	Hruškové smoothie
obed	Morčacie mäso so zeleninovými hranolkami, jogurtový dresing
olovrant	Chorizo muffin, kaleráb
večera	Cestoviny s brokolicovou omáčkou a parmezánom

štvrtok 26. február 2026

raňajky	Vanilková pšeno kaša s jahodami a pistáciami
desiata	Trojhránky s ligurkovo-pórkovou nátierkou, paprika
obed	Hrachová zmes s baklažánom a fetou, pečené zemiaky
olovrant	Zeleninový mix s mini mozzarellou, pečivo
večera	Kuracie kúsky s horčično-smotanovou omáčkou a bulgurom, uhorkový šalát

piatok 27. február 2026

raňajky	Tortilla so šunkou, syrom cottage a rukolou
desiata	Tatarák zo šmakúna, šalát, knuspi
obed	Morská štika s kukuričným pyré, kuskus
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Hovädzie tokáň so špecľami a hráškom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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