

**pondelok** 26. január 2026

raňajky	Nátierka z červenej repy, šalát, bageta
desiata	Citrónový tvarohový krém s čokoládou
obed	Chunks kúsky v parmezánovej omáčke, kuskus
olovrant	Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, redkev
večera	Kuracie kocky s glazovanou mrkvou, pečené zemiaky

utorok 27. január 2026

raňajky	Mäsový závin so syrom, uhorka
desiata	Cottage s kaparmi a paprikou, tyčinky
obed	Morčacie plátok so šunkou a syrom, zlatá ryža
olovrant	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
večera	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek

streda 28. január 2026

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, šalát, chlieb vitamínok
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Hovädzie na spôsob Stroganov, zemiaky
olovrant	Obilné vankúšiky s kokosovou náplňou a jahodovým jogurtom
večera	Palacinka s restovanou zeleninou, robi a semienkami

štvrtok 29. január 2026

raňajky	Kakaový perník s medovým krémom
desiata	Smotanové avokádo, trojhránky
obed	Bulgurový farebný šalát s tofu
olovrant	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
večera	Bravčové výpečky s červenou kapustou, špalíčky

piatok 30. január 2026

raňajky	Pochúťkový šalát, valeriánka, náš chlieb
desiata	Pórová polievka s ricottou a semienky
obed	Tuniakové guľičky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Dezert s malinami a orechy
večera	Morčacie rezančky s brokolicou, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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