

pondelok 12. január 2026

raňajky	Špenátový závin s mletým mäsom, strúhaná kaleráb
desiata	Zázvorovo-pomarančový nápoj
olovrant	Rukolový cottage, krehký rožtek
večera	Zmes z pečených papriek s fazuľami a vajcom, chlieb

utorok 13. január 2026

raňajky	Nátierka s olivami, bageta
desiata	Šunková variácia s uhorkovým šalátom, tyčinky
olovrant	Mangovo-marhuľový dezert s čokoládou
večera	Ázijské rezance so zeleninou a hovädzím mäsom

streda 14. január 2026

raňajky	Praženica s kukuricou a jarnou cibuľkou, papriky, pečivo
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, šalát, trojhránky
olovrant	Jáhlenný puding s jahodami
večera	Ryža s tekvicou, madelanom a tekvicovými semienkami

štvrtok 15. január 2026

raňajky	Cuketová nátierka, farebná paprika, náš chlieb
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
olovrant	Zeleninový mix s ananásom a čerstvým syrom
večera	Kuracie rezančky s karotkovou omáčkou, zemiaky

piatok 16. január 2026

raňajky	Kakaový koláč so slivkami a jogurtovým krémom s čučoriedkami
desiata	Petržlenový dip s pečenými paradajkami, knuspi
olovrant	Šalát so šmakúnom, karamelizovanou cibuľou a dresingom
večera	Bravčové mäso so šampiňónovou omáčkou s kôprom, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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