

pondelok 2. február 2026

raňajky	Ovocná granola, jahodový tvaroh
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Morčacie plátok so šunkou a kozím syrom, kuskus s hráškom
olovrant	Syrový mix s orechovým dipom, paprika
večera	Pastiersky koláč s bravčovým mäsom

utorok 3. február 2026

raňajky	Vajíčkový šalát s údeným syrom, uhoriek, bageta
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Hovadzie rezančeky s glazovanou repou, ryža so zelenými fazolkami
olovrant	Šľahaný tvaroh s hruškami a škoricou
večera	Ostriež s krémovým pórom, zemiaky

streda 4. február 2026

raňajky	Nátierka s goudou, pečivo, melón
desiata	Tvaroh s ricottou a malinami
obed	Kamutový šalát s morčacím mäsom sypaný syrom
olovrant	Bylinkový cottage, rohlíček
večera	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny

štvrtok 5. február 2026

raňajky	Frittata s kukuricou, redkovky, selský chlieb
desiata	Šunková rolka s bryndzovou náplňou, šalát, trojhránky
obed	Bylinkový losos s fitness tatarkou, šťouchané zemiaky
olovrant	Banánovo-mangový kriem s čokoládou
večera	Kuracie nugetky v jogurte s mrkvovo-hrachovým pyré

piatok 6. február 2026

raňajky	Drevobecká bageta s poľníčkovým pestom a šunkou, šalát
desiata	Proteínový nápoj s lesným ovocím
obed	Sekaná s batátovými hranolkami, celerový šalát
olovrant	Cícero-zeleninové placky
večera	Čínske morčacie Kung Pao, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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