

pondelok 5. január 2026

raňajky	Nátierka bylinková, reďkovky, pečivo
desiata	Restované huby s karfiolom a syrovými chipsy
obed	Špalda s bravčovým mäsom, cícerom a sušenými slivkami
olovrant	Pečený ananás s badiánom a jogurtovým krémom
večera	Morčacie kocky na cukete, kuskus s pečenými paradajkami

utorok 6. január 2026

raňajky	Pražienica s bryndzou, uhorka, bageta
desiata	Smoothie z jahôd, mrkvy a banánu
obed	Losos s hráškovým pyrém, pečené zemiaky
olovrant	Syrová nátierka s chrenom, šalát, minikaiserka
večera	Mleté maso na worchestri s baklažánom, špenátové halušky

streda 7. január 2026

raňajky	Blaťácke zlato s petržlenovou nátierkou, kaleráb, náš chlieb
desiata	Panzanella s olivami a vajcom
obed	Trhané kuracie mäso s BBQ dipom a pečivom
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Dusený kel s bravčovým mäsom, krúpy

štvrtok 8. január 2026

raňajky	Francúzska omeleta, šalát, chlieb vitamínik
desiata	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
obed	Morčacie rezančky v krémovej omáčke, farebný bulgur
olovrant	Cottage s tekvicovými semienkami, melón, trojhránky
večera	Treska s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorková salsa

piatok 9. január 2026

raňajky	Zapečená ricotta s čučoriedkovo-mäťovým prelivom
desiata	Tatarák z červenej repy s hráškovými výhonkami, knuspi
obed	Hovädzie mäso v horčicnej omáčke, celozrnné cestoviny
olovrant	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
večera	Kuracie kúsky na paprike, divoká ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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