

pondelok 9. február 2026

raňajky	Tvarohový krém so sušenými paradajkami, bageta
desiata	Špenátová polievka so šunkou
obed	Treska v kokosovej omáčke, kuskus
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Morčacie rezančeky s fazuľkami a karamelizovanou cibuľou, šťouchané zemiaky PP

utorok 10. február 2026

raňajky	Tuniaková nátierka s uhorkou, chlieb
desiata	Chia dezert s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Cestoviny s brokolicovým pestom a bravčovým masom
olovrant	Čakankový šalát s parmskou šunkou a makadamovými orechmi, rožtek
večera	Kuracie kocky so syrovou omáčkou, ryža

streda 11. február 2026

raňajky	Praženica s avokádom, cherry paradajky, pečivo
desiata	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, trojhránky
obed	Hydinová roláda s ricottou a mandľami, quinoa
olovrant	Mliečny dezert s burizónmi, melón
večera	Farebná quinoa s cesnakovými krevetami a zeleninou

štvrtok 12. február 2026

raňajky	Makové muffiny s marhulovým krémom
desiata	Žervé s zelerovými hranolkami, knuspi
obed	Baba Ganoush s mäsovými guľkami, celozrnná pita
olovrant	Šalát z červenej repy s feta syrom
večera	Zverina s hubovým ragú, bulgur

piatok 13. február 2026

raňajky	Fazuľa s vejcom a šunkou, šalát
desiata	Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou
obed	Karotkový krém s hovadším mäsom, ryža
olovrant	Pažitková nátierka s parmezánom, redkev, krehké pečivo
večera	Králičie mäso na cesnaku, zlatý kuskus, zeleninový mix

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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