

JEDÁLNY LÍSTOK

FITNESS

08.09.2025 / Pondelok

Raňajky:	Tekvicové hrčky s budapeštianskou nátierkou, zelenina	1, 7
Desiata:	Smoothie z tekvice hokaido a banánu	
Obed:	Pita chlieb, trhané bravčové mäso, podávané so šalátom tzatziky	1
Olovrant:	Zapečená zelenina so syrom a vajcom	3, 7
Večera:	Cestovinový fit šalát s morčacou šunkou a zeleninou	1, 3

V tento deň sú do menu zaradené:

09.09.2025 / Utorok

Raňajky:	Pohánková kaša s ovocím a medom	7
Desiata:	Chia dezert s dračím ovocím	
Obed:	Bravčová bábika Sous-vide, podávaná na lôžku kapusta z červenej repy a zámocké zemiaky	
Olovrant:	Cuketové rezy s chrenovým dipom	1, 3, 10
Večera:	Grilovaný halloumi syr so šalátom	1,7

V tento deň sú do menu zaradené:

10.09.2025 / Streda

Raňajky:	Tmavý chlieb s Lučinou, obložený šunkou, zelenina	1, 7
Desiata:	Domáce tiramisu	
Obed:	Morčacie kúsky s quinoou a zeleninou	
Olovrant:	Smoothie s banánom, čučoriedkami a chia semienkami	7
Večera:	Rizoto s červenou repou, sypané parmezánom	7

V tento deň sú do menu zaradené:

11.09.2025 / Štvrtok

Raňajky:	Chlieb Sedliak s hermelínovou nátierkou, zelenina	1, 3, 7
Desiata:	Dezert cottage s kakaom	
Obed:	Karbonátok z kuracieho mäsa v prelive z čerstvých paradajok, kuskus	-
Olovrant:	Mini pizza z lístkového cesta	1, 3, 7
Večera:	Zeleninové rezne na šaláte podávané so šťouchanými zemiakmi	3, 7

V tento deň sú do menu zaradené:

12.09.2025 / Piatok

Raňajky:	Citrónový chlebíček s malinami	1, 3, 7
Desiata:	Ovocné smoothie s chia semienkami	
Obed:	Hovädzie rezančiky s grilovanou zeleninou, hráškové pyré	7
Olovrant:	Nátierka vajíčková s zelerom, knäckebrat	1, 3, 7, 9
Večera:	Šalát s bulgurom, quinoou, pohánkou s kuracími kúskami a zeleninou	1,7

V tento deň sú do menu zaradené:

Zoznam alergénov:

1. Lepok, 2. Kôrovce, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sója, 7. Mlieko, 8. Škrupinové plody, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. Sezam, 12. Oxid siričitý a siričitany, 13. Vĺčí bob, 14. Mäkkýše