JEDÁLNY LÍSTOK
LOWCARB

02.02.2026 / Pondelok

Raňajky:	Jabĺčkovo-škoricový tvaroh	7, 8
Polievka:	Čučoriedkový kefír	
Obed:	Pečený losos s paradajkovým ragú	3
Olovrant:	Lieskové orechy, kešu	
Večera:	Morčacie prsia sous vide na tymiáne, šalát s cesnakovou zálievkou	

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby Orechy

03.02.2026 / Utorok

Raňajky:	Frittata di cipolla s paradajkami	3
Polievka:	Cesnaková polievka	
Obed:	Mäsové placky s brokolicovou kašou	3,7,10
Olovrant:	Citrónová torta	7
Večera:	Šalát z červenej repy a rukoly	11

V tento deň sú do menu zaradené: Orechy

04.02.2026 / Streda

Raňajky:	Jogurt s granolou a čučoriedkami	3, 7, 8
Polievka:	Poľský žurek	
Obed:	Grilovaný hermelín s gréckym šalátom	7
Olovrant:	LC Pizza	3, 7
Večera:	Zelené fazuľky na smotane s vajcom	3,7

V tento deň sú do menu zaradené: Orechy

05.02.2026 / Štvrtok

Raňajky:	Mozzarellové muffiny s pažítkou, zelenina	7
Polievka:	Lesné fresh	
Obed:	Brokolica s nivovou omáčkou a morčacími kúskami	3,7
Olovrant:	Malinová Panna Cotta	
Večera:	Čínske rezance s kuracím mäsom	6

V tento deň sú do menu zaradené:

06.02.2026 / Piatok

Raňajky:	Nátierka z pečených paprík, LC chleba	7
Polievka:	Černicový fresh	
Obed:	Hovädzie na zeleninovej omáčke s batátovým pyré	9,7
Olovrant:	Jahodovo-čokoládové brownies	3, 7
Večera:	Morská šťuka s grilovanou zeleninou, dip	7

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby Orechy

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.** Vlčí bob, **14.** Mäkkýše