JEDÁLNY LÍSTOK

KLASIK

02.02.2026 / Pondelok

Raňajky:	Syr Ricotta, malinový džem, pečivo	1, 7
Desiata:	Brokolicový a mrkvový koláčik	
Obed:	Citrónovo-bylinková ryba s pečenými zemiakmi	1, 4
Olovrant:	Domáci vanilkový termix	7
Večera:	Ľahký cestovinový šalát so šunkou a zeleninou	1, 3

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby

03.02.2026 / Utorok

Raňajky:	Grahamová hrčka s žervé a plátkami šunky, zelenina	1, 7
Desiata:	Ovocný fresh s chia semienkami	
Obed:	Bulgur s paprikami a hovädzím mäsom	
Olovrant:	Nátierka z troch druhov syra a krehký chlebík	1, 3, 7
Večera:	Poke bowl s kuracím mäsom, ryžou a zeleninou	7

V tento deň sú do menu zaradené:

04.02.2026 / Streda

Raňajky:	Jahľovopohánková kaša s maslom a medom, sypaná malinami	7
Desiata:	Chia puding zdobený lesným ovocím	
Obed:	Chilli con carne s jazmínovou ryžou	
Olovrant:	Listový závin plnený jablkami s hrozienkami	1, 3
Večera:	Zeleninový šalát s tuniakom a vajíčkom	3, 4, 7

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby

05.02.2026 / Štvrtok

Raňajky:	Vaječná nátierka, toskánska bageta a mix zeleniny	1, 3, 7, 10
Desiata:	Smoothie s medom, jahodami a mangom	
Obed:	Grilované kuracie prsník s hermelínom, zemiaky a šalát	7
Olovrant:	Zeleninový šalát s Nivou a dipom	7
Večera:	Šalát z quinoi so zeleninou	7

V tento deň sú do menu zaradené:

06.02.2026 / Piatok

Raňajky:	Celozrnná razenka s údeným syrom, paradajky so šalátom	1, 7
Desiata:	Jahodový dezert so smotanou	
Obed:	Tortilla plnená bravčovými rezančekmi, fazuľami a syrom	1, 7
Olovrant:	Grécky šalát s balkánom a olivami	7
Večera:	Restované morčacie kúsky so zeleninou a ryžou	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.** Vlčí bob, **14.** Mäkkýše