JEDÁLNY LÍSTOK

02.02.2026 / Pondelok

Raňajky:	Banánovo-tvarohové trojuholníčky s orechmi	3,7,8
Desiata:	Ovocný fresh s chia semienkami	
Obed:	Bravčové kocky so zeleninou a zemiakmi	
Olovrant:	Cottage syr s cherry paradajkami a slnečnicovými semienkami	7
Večera:	Krevety stir-fry s ryžovými rezancami a zeleninou	2

V tento deň sú do menu zaradené:

03.02.2026 / Utorok

Raňajky:	Chia puding s vločkami a ovocím	1,7
Desiata:	Powerblend s banánom	
Obed:	Hovädzie na hubách, bulgur, dusená mrkva	1,7
Olovrant:	Skyr s ananásom	7
Večera:	Cestovinový šalát s kuracím mäsom a olivami	

V tento deň sú do menu zaradené:

04.02.2026 / Streda

Raňajky:	Miešané vajcia, chlebík s tekvicou a zelenina	1,3,7
Desiata:	Smoothie s medom, jahodami a mangom	
Obed:	Nílsky ostriež so špenátovým pyré, quinoa	4,7
Olovrant:	Tvaroh s čučoriedkami a chia semienkami	7
Večera:	Pokebowl s bravčovým mäsom, kuskusom a zeleninou	7

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby

05.02.2026 / Štvrtok

Raňajky:	Pšeničná kaša s maslom a medom, posypaná malinami	7
Desiata:	Proteínové smoothie čučoriedky	
Obed:	Kuracie prsia s batátmi a brokolicou	
Olovrant:	Hummus z bielej fazule, tmavá bageta, zelenina	1,11
Večera:	Morčacie mäso s celozrnnými špagetami, cesnakom a paradajkami	1

V tento deň sú do menu zaradené:

06.02.2026 / Piatok

Raňajky:	Skyr bowl s vločkami a ovocím	1,7,8
Desiata:	Powerblend smoothie s mliekom a čučoriedkami	
Obed:	Morčací steak, basmati ryža, zeleninové lečo	
Olovrant:	Jogurt s müsli a vlašskými orechmi	7,8
Večera:	Beluga bowl s restovanou zeleninou a syrom feta	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