

JEDÁLNY LÍSTOK

15.06.2026 / Pondelok

Raňajky:	Jogurtový parfait s vločkami, ovocím a tekvicovými semenkami	1,7
Desiata:	Čučoriedkovo-banánové smoothie	
Obed:	Lososový poke bowl s jazmínovou ryžou a edamame	4
Olovrant:	Bylinkový tvaroh s uhorkou a kornbagetou	1,7
Večera:	Burger šalát s cheddarovým posypom a dipom	7

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby

16.06.2026 / Utorok

Raňajky:	Ovsené lievančky s jogurtom a ovocím	1,3,7
Desiata:	Powerblend kakao s mliekom	
Obed:	Kuracie prsia s pečenými zemiakmi a zeleninou	7
Olovrant:	Šalát s varenými vajcami, zeleninou a tuniakom	3,4
Večera:	Morčacie prsia s ružičkovým kelom a baby karotkou	

V tento deň sú do menu zaradené: Ryby

17.06.2026 / Streda

Raňajky:	Shakshuka s fetou a zeleninou	3,7
Desiata:	Ovocné smoothie s chia semenkami	
Obed:	Rizoto s morčacími prsiami, zeleninou a syrom	7,8
Olovrant:	Skyr s malinami	7
Večera:	Hovädzie guľky so špagetami a paradajkovou omáčkou	

V tento deň sú do menu zaradené:

18.06.2026 / Štvrtok

Raňajky:	Ovsená kaša s čučoriedkami, chia a mandľami	1,8
Desiata:	Proteínové smoothie malina	
Obed:	Sous-vide bravčová panenka so zeleninovým kuskusom	
Olovrant:	Grécky jogurt s orechmi a banánom	7,8
Večera:	Kuracie mäso so zelenými fazuľkami, šťuchané zemiaky s cibuľkou	7

V tento deň sú do menu zaradené:

19.06.2026 / Piatok

Raňajky:	Chia puding s gréckym jogurtom a ovocím posypaný mandľami	7,8
Desiata:	Powerblend s jahodami a mliekom	
Obed:	Morčacie kari s basmati ryžou	
Olovrant:	Avokádová nátierka s pečivom	1,7
Večera:	Šalát s tofu, quinoou a zeleninou	

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