

# JEDÁLNY LÍSTOK

## 04.05.2026 / Pondelok

Raňajky:	Proteínové lievance s jogurtom a čučoriedkami	1,3,7
Desiata:	Smoothie s chia semenkami, banánom a jahodami	
Obed:	Kuracie prsia s ryžou a brokolicou	
Olovrant:	Tmavá kaiserka, ľahká papriková nátierka	1,7
Večera:	Morčací bowl s kuskusom a zeleninou s avokádovým dipom	1,7

**V tento deň sú do menu zaradené:**

## 05.05.2026 / Utorok

Raňajky:	Ovsená kaša s malinami, maslom a medom	1,7
Desiata:	Powerblend tropic smoothie	
Obed:	Morčacie prsia s batátmi a zeleninou	
Olovrant:	Skyr s medom a vlašskými orechmi	7,8
Večera:	Hovädzie stir-fry so soba rezancami	

**V tento deň sú do menu zaradené:**

## 06.05.2026 / Streda

Raňajky:	Miešané vajcia, chlebík s tekvicou a zelenina	1,3,7
Desiata:	Smoothie z manga a banánu	
Obed:	Pečené kurča s trojfarebnými cestovinami a špenátom	
Olovrant:	Grécky jogurt s ovocím	7
Večera:	Nílsky ostriež s quinoou a ratatouille zeleninou	4

**V tento deň sú do menu zaradené:** Ryby

## 07.05.2026 / Štvrtok

Raňajky:	Jogurt s ovsenou granolou, ovocím a mandľami	1,7,8
Desiata:	Proteínové smoothie jahoda	
Obed:	Bravčová panenka s kuskusom a zeleninou	
Olovrant:	Knäckebröt so sezamom a šunkovou nátierkou	1,7
Večera:	Pita s morčacím mäsom a zeleninou	

**V tento deň sú do menu zaradené:**

## 08.05.2026 / Piatok

Na tento deň nerozvážame krabičkovú stravu.

### 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. Vličí bob, 14. Mäkkýše