

**Pondelok – 29. jún 2026**

Raňajky	<b>Ovsená vanilková kaša s malinami a kokosom</b> (2 071 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 59,00 g Bielkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 9,00 g Alergény: 1, 7
Olovrant	<b>Polievka z červenej repy so zázvorom, kyslou smotanou a rukolou</b> (985 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 25,00 g Bielkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 3,00 g Alergény: 7
Obed	<b>Kuracie prsia s ryžou, uhorkovým šalátom s koriandrom a mangom a chilli posýpkou</b> (3 521 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 79,00 g Bielkoviny: 65,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 5,00 g Alergény: 0
Olovrant	<b>Pečený banán s tvarohovou penou</b> (2 043 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 44,00 g Bielkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 8,30 g Alergény: 7
Večera	<b>Grilovaný hermelín, miešaný šalát s pečenou hruškou, grenaille zemiaky, bylínkový dresing a orechy</b> (3 372 kJ) Tuky: 36,00 g Sacharidy: 69,00 g Bielkoviny: 51,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 6,00 g Alergény: 7, 8

**Utorok – 30. jún 2026**

Raňajky	<b>Trhanec s vanilkovou omáčkou a jablkovým pyré</b> (2 369 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 69,00 g Bielkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 3,80 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Šampiňónovo-cícerový krém s bagetkou</b> (1 081 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 30,00 g Bielkoviny: 14,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,50 g Alergény: 1, 7, 11
Obed	<b>Trhané hovädzie ragú s hráškovým pyré a brokolicou</b> (3 308 kJ) Tuky: 26,00 g Sacharidy: 79,00 g Bielkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 6,70 g Alergény: 7
Olovrant	<b>Kakaový tvaroháčik s čerstvým ovocím</b> (1 827 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 42,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 2,60 g Alergény: 7
Večera	<b>Indické kari s basmati ryžou a fazuľovými strukmi</b> (3 413 kJ) Tuky: 27,00 g Sacharidy: 79,00 g Bielkoviny: 63,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 3,00 g Alergény: 7

**Streda – 1. júl 2026**

Raňajky	<b>Hash s kelom kučeravým, cuketou, batatmi a vajčkami</b> (1 981 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 48,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 2,00 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Ovocné proteínové smoothie s kokosovým mliekom</b> (1 081 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 29,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 3,00 g Alergény: 7
Obed	<b>Kuracie prsia s kuskusom a fermentovanou zeleninou</b> (3 414 kJ) Tuky: 33,00 g Sacharidy: 79,00 g Bielkoviny: 50,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,70 g Alergény: 1, 7
Olovrant	<b>Syr cottage so zapekaným hroznom, medom a vlašským orechom</b> (1 983 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 2,50 g Alergény: 7, 8
Večera	<b>Bravčová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurom, posypaná slnečnicovými semienkami</b> (3 524 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 83,00 g Bielkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 3,20 g Alergény: 1, 10

**Štvrtok – 2. júl 2026**

Raňajky	<b>Chia bowl s ovocím</b> (2 330 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 54,00 g Bielkoviny: 33,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 10,00 g Alergény: 7
Olovrant	<b>Jarný vajčkový šalát</b> (971 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 18,00 g Bielkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,00 g Alergény: 3, 7
Obed	<b>Ázijské mäsové gulky so zeleninovou ryžou a hoisin omáčkou</b> (3 186 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 78,00 g Bielkoviny: 55,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,50 g Alergény: 6, 7
Olovrant	<b>Jablkový crumble s chrumkavou kôrkou</b> (2 035 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 59,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 9,90 g Alergény: 1, 7
Večera	<b>Cestoviny s kuracím mäsom a paradajkovým ragú</b> (3 487 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 84,00 g Bielkoviny: 58,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,00 g Alergény: 7

**Piatok – 3. júl 2026**

Raňajky	<b>Turecké vajcia s redkovkami, chilli olejom a ražným chlebom</b> (2 268 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 1,80 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Pečený karfiol s batatmi, nakladané jablká, gorgonzolový krém a orechy</b> (1 025 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,00 g Alergény: 7, 8
Obed	<b>Grilované kuracie prsia s peperonata omáčkou, cuketou a grenaille zemiakmi</b> (3 326 kJ) Tuky: 32,00 g Sacharidy: 72,00 g Bielkoviny: 54,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,00 g Alergény: 7
Olovrant	<b>Proteínový krém s restovanou hruškou, kokosom a semienkami</b> (1 961 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 10,00 g Alergény: 7, 8
Večera	<b>Mahi Mahi s estragónovým dresingom a šalátom</b> (3 434 kJ) Tuky: 34,00 g Sacharidy: 71,00 g Bielkoviny: 57,00 g Cholesterol: 0 mg Vláčna: 4,00 g Alergény: 4, 7

**Prjeme Vám dobrú chuť. V prípade jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.**

**Seznam alergenů:**

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašidy) a výrobky z nich, 6. sójové boby a výrobky z nich, 7. mléko a výrobky z něj, 8. skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy,

para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich