



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

### Obed:

Polievka: Fazuľová kyslá (1,7,10)  
Kuracie Kung pao s praženými arašidami a zeleninou,  
ryža (5)

### Olovrant:

–

### Večera:

Francúzske zemiaky s dusenou šunkou (3,6)

## UTOROK

### Raňajky:

Plnená celozrnná bageta s kuracou šunkou a šalátom  
(1,7)

### Desiata:

Jogurt ovocný (7)

### Obed:

Polievka: Ostrokyslá  
Zemiakové gnocchi so sladkým makom a hroznovým  
olejom s maslom (1,8)

### Olovrant:

Knäckebröt s red'kovkovou nátierkou (1,7)

### Večera:

Cézar šalát s grilovanou kuracinkou, medovo – horčicový  
dip (3,6)

## STREDA

### Raňajky:

Jablko – škoricový závin z lístkového cesta (1,3,7)

### Desiata:

Kokosový nápoj s chia semiačkami a ovocím

### Obed:

Polievka: Polievka z kyslej kapusty a paradajok  
Bravčové soté na zelenom korení s cuketou, bulgur  
(1,10)

### Olovrant:

Čerstvý syr žervé s paprikou a krispami (7,8)

### Večera:

Špagety aglio a olio s parmezánom a petržlenovou  
vňaťou (1)

## ŠTVRTOK

### Raňajky:

Oštiepková nátierka s chlebíkom a zeleninou (1,7)

### Desiata:

Jablká s mandľami (8)

### Obed:

Polievka: Ovsená polievka so zeleninou (1,9,10)  
Zapekané kuracie stehná so zemiakmi na bazalkovom  
kečupe (9,10)

### Olovrant:

Brusnice s orechami a semiačkami (8,11)

### Večera:

Grécky šalát s olivami a balkánskym syrom (1)

## PIATOK

### Raňajky:

Dusená šunka s vareným vajíčkom a krúžkami  
grahamového rožka (1,3,7)

### Desiata:

Pohánková kaša so zaváraným ovocím (8)

### Obed:

Polievka: Polievka z mungo fazule a zeleniny  
Hovädzie na burgundský spôsob s tymiánom a červeným  
vínom na koreňovej zelenine (4,7)

### Olovrant:

Tvaroh s bylinkami a bryndzovými obláčkami (1,7)

### Večera:

Hlivový guláš so zemiakmi a cuketkou

## SOBOTA

### Raňajky:

Vajíčkový šalát so zemiakmi a jogurtom, chlebík (1,7)

### Desiata:

Ovocné pyré s piškótami (1)