



FITKRABIČKY

Dátum:

PONDELOK

Obed:

Polievka: Fazuľová kyslá (7)
Špagety s paradajkovo – bazalkovou omáčkou a parmezánom (1,7)

Olovrant:

Karfiolová „treska“ (1,3,7)

Večera:

Morčacie krémové rizoto z ryže arborio so zeleninou a syrom (1,7)

UTOROK

Raňajky:

Celozrnné pečivo s mexickou nátierkou Alfa BIO a zeleninou (1,6)

Desiata:

Jogurtový nápoj (7)

Obed:

Polievka: Karfiolová so zemiakmi
Kuracie prsia dusené na sladkej kapuste s ryžou (1,6)

Olovrant:

Guacamole s tortilla chips (1)

Večera:

Gratinované zemiaky s grilovaným baklažánom (7)

STREDA

Raňajky:

Jogurt s BeBe keksíkmi a ovocím (1,7)

Desiata:

Krehký chlebík s chrenovou nátierkou a šunkou (1,7)

Obed:

Polievka: Zemiaková (7)
Hovädzie soté dusené so šampiňónmi a slivkovým lekvárom, bazalkové pagáče (1,3,7)

Olovrant:

Cuketové hniezda s mini mozzarellou (1,7)

Večera:

Kelový prívarok s majoránom, zemiakové placky (1)

ŠTVRTOK

Raňajky:

Grécky jogurt (7)

Desiata:

Ovocný šalátik

Obed:

Polievka: Brokolicová krémová (7)
Kurací rezeň prírodný preliaty tymiánovou omáčkou, varené zemiaky, kapustový šalát (1)

Olovrant:

Surová mrkva s olivami a slovenským bielym syrom (7)

Večera:

Roláda z lístkového cesta so šunkou a syrom, cottage cheese, zelenina (1,7)

PIATOK

Raňajky:

Vaječná omeleta so zeleninou a chlebíkom (1,3,7)

Desiata:

Banán s mandľami (8)

Obed:

Polievka: Zeleninová s krúpami
Špaldové rezance s tvarohom a dusenou cibuľkou (1,7)

Olovrant:

Zapekaná špargľa so syrom a šunkou (1,7)

Večera:

Rybie filé na masle s bylinkami a zemiakovou kašou, parená zelenina (1,7)

SOBOTA

Raňajky:

Celozrnné pečivo s brokolicovou nátierkou (1,7)

Desiata:

Ovsená kaša s ovocím (1,7)