



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

### Obed:

Polievka: Zeleninová  
Perkelt z kuracích prs so špaldovými cestovinami (1,7)

### Olovrant:

–

### Večera:

Fašírka z dusenej kapusty, mrkvy, ryže a praženej cibulky na ľadovom šaláte s plátkami mozzarely (1,3,7)

## UTOROK

### Raňajky:

Celozrnný chlieb s mrkvovo – tvarohovou nátierkou

### Desiata:

Ovocný šalátik

### Obed:

Polievka: Kapustovo – paradajková  
Mexické pikantné ragú s fazuľou, kukuricou a paradajkami, tortilla wraps (1,7)

### Olovrant:

Ochutený cottage cheese s prúčkami kápie (1,7)

### Večera:

Kuskus s dusenou maslovou zeleninou (1)

## STREDA

### Raňajky:

Jogurt so zapekanými čokoládovými müsli a ovocím (1,7)

### Desiata:

Chlieb multigrain s kápiovou nátierkou, zelenina (1,7)

### Obed:

Polievka: Šošovicová sladká  
Zapekaná zemiaková musaka s mletým duseným hovädzím mäsom, bešamelom a grilovaným baklažánom (3,7)

### Olovrant:

Jemne dusená zelenina na olivovom oleji (8)

### Večera:

Obrie cestovinové mušle plnené špenátovou pastou na paradajkovej omáčke s parmezánom (1,7)

## ŠTVRTOK

### Raňajky:

Prosová škoricová kaša s ovocím (1,7)

### Desiata:

Paradajková chilli salsa fresca

### Obed:

Polievka: Hrášková krémová  
Morčacie prsia pripravované sous vide s varenými zemiakmi a dusenou červenou kapustou

### Olovrant:

Pečená cvikla s mrkvou na olivovom oleji s balkánskym syrom a rukolou (7)

### Večera:

V rúre pečená cuketová haruľa so šunkou (1,3)

## PIATOK

### Raňajky:

Jablkové pyrė s ovsenými vločkami (1,7)

### Desiata:

Pohánkové plátky so syrom a zeleninou (1,7)

### Obed:

Polievka: Poľská kyslá (7)  
Kukuričné penne s paradajkovo – oreganovou omáčkou, mozzarellou a rukolou (1,7)

### Olovrant:

Ľadový šalát preliaty balsamicom s grilovanými kuracími kockami a olivami

### Večera:

Tekvicový prívarok s pečenými zemiakmi a zeleninovou fašírkou s kockami tofu (1,3,6,7,8)

## SOBOTA

### Raňajky:

Ražný chlieb s rybacou nátierkou a mladou cibulkou (1,4,7)

### Desiata:

Mrkvovo – ananásový šalát (8)