



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

**Obed:**

Polievka: Cesnaková  
Kuskus s tuniakom (1,4)

**Olovrant:**

Šalát z bielej kapusty s jablkom a stonkovým zelerom  
(3,7,9)

**Večera:**

Šalát s grilovaným kuracím mäsom

## UTOROK

**Raňajky:**

Obložená kaiserka (1,7)

**Desiata:**

Acidofilné mlieko (7)

**Obed:**

Polievka: Cícerová  
Treska so zeleninou a chilli omáčkou, opekané  
zemiakové krúžky (4,7)

**Olovrant:**

Zemiakový tatarák s bagetkami (1,10)

**Večera:**

Zeleninový šalát s chrumkavou Schwarzwaldskou šunkou

## STREDA

**Raňajky:**

Celozrnný chlieb s vajčkovou nátierkou (1,3,10)

**Desiata:**

Jablko – hruškový kompót so zázvorom (8)

**Obed:**

Polievka: Kelová  
Morčací prírodný rezeň so strúhaným syrom a  
fazuľkovými strukmi (7)

**Olovrant:**

Surová mrkva s karelábom a slnečnicovými semiačkami  
(8)

**Večera:**

Šalát s grilovaným syrom

## ŠTVRTOK

**Raňajky:**

Ovocný jogurt s BeBe keksíkmi a ovocím (1,7)

**Desiata:**

Müsli tyčinka s ovocím

**Obed:**

Polievka: Polievka s hľivy ústřicovej  
Kuracie stehno pečené na kyslej kapuste s tarhoňou (1)

**Olovrant:**

Jablko – cviklový šalát s hrozienkami a pomarančovou  
šťavou (8)

**Večera:**

Šalát s balkánskym syrom a vajčkom

## PIATOK

**Raňajky:**

Marinované varené vajčko s maslom a grahamovým  
rožkom (1,3)

**Desiata:**

Activia tvarohová (7)

**Obed:**

Polievka: Demikát (bryndzová polievka so zemiakmi)  
Kuskusový šalát s cícerom, hrozienkami, sušenými  
paradajkami a mäťovým jogurtovým dipom (1,7)

**Olovrant:**

Parená zelenina

**Večera:**

Šalát s varenými novými zemiakmi, vajčkom a zeleninou s  
gyros kuracím mäsom

## SOBOTA

**Raňajky:**

Indická placka s dusenou zeleninou, kurkumou a  
rýmskou rascou (1)

**Desiata:**

Jogurtová „torta“ so zaváraným ovocím (7)