



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:

Kuracie prsia zo zemiakmi a zeleninou na jednom plechu

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:

Fliačky s karamelizovanou kapustou (1)

STREDA

Raňajky:

Celozrnný chlieb s vajíčkovou 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:

Zemiak pečený v šupke s grilovanou zeleninou a
uhorkovým dipom (7)

ŠTVRTOK

Raňajky:

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

Desiata:

Müsli tyčinka s ovocím

Obed:

Polievka: Polievka s hlivy ústricovej
Kuracie stehno pečené na kyslej kapuste s tarhoňou (1)

Olovrant:

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

Večera:

Zemiaková pasta s bryndzou a syrom, zapečená v
lístkovom ceste (1,3,7)

PIATOK

Raňajky:

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

Desiata:

Activia tvarohová (7)

Obed:

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

Olovrant:

Parená zelenina

Večera:

Lososové sushi s wasabi a nakladaným zázvorom (1,3,4)

SOBOTA

Raňajky:

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

Desiata:

Jogurtová „torta“ so zaváraným ovocím (7)