



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

### UTOROK

**Obed:**

Polievka: Vajíčkovo – rascová (3,7)  
Gnocchi s paradajkovou omáčkou a moravským mäsom (1)

**Olovrant:**

Mrkvový koláč (1,3,7,8)

**Večera:**

Zapekané zemiaky s kyslou kapustou a smotanou (3,7)

### STREDA

**Raňajky:**

Grahamové rožky so žeruchovou nátierkou (1,7)

**Desiata:**

Bircher müsli s medom a jogurtom (1,8)

**Obed:**

Polievka: Tukožrútska  
Milánske zeleninové krémové rizoto s parmezánom (1,7)

**Olovrant:**

Ľadový šalát so syrom gorgonzola, brusnicami a orechami (7,8)

**Večera:**

Zeleninový zemiakový šalát s hráškom a kukuricou

## ŠTVRTOK

**Raňajky:**

Sucháre celozrnné so škvarkovou nátierkou Alfa bio, zelenina (1,6)

**Desiata:**

Čerstvé ovocie

**Obed:**

Polievka: Cviklová  
Bravčová panenka (sous vide) preliata rozmarínovou omáčkou a parenou zeleninou

**Olovrant:**

Cuketové „špagety“ s cherry paradajkami a provensálskym korením (7)

**Večera:**

Kalerábový nákyp s dusenou šunkou a tvarohom (3,7)

## PIATOK

**Raňajky:**

Krehký chlebík so syrom KIRI a zeleninou (1,7)

**Desiata:**

Mrkvovo – jablková dreň so zázvorom

**Obed:**

Polievka: Pórová  
Bryndzové pirohy so smotanovým dipom a dusenou cibuľkou (7)

**Olovrant:**

Kapustovo – mrkvový šalát

**Večera:**

Cestovinový (tarhoňový) šalát s grilovanou kuracinou (1,7)

## SOBOTA

**Raňajky:**

Droždová pomazánka s nakladanou kyslou uhorkou a chlebom (1)

**Desiata:**

Tvarohový dezert