



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

### Obed:

Polievka: Zeleninová krémová (7,9)  
Kuracie prsia na sušených slivkách s dusenou ryžou (1,8)

### Olovrant:

Tzatziky (1,7)

### Večera:

Pečený zemiak varený v šupke plnený zeleninovou zmesou s hubami (9)

## UTOROK

### Raňajky:

Chlebík s maslom a vareným vajíčkcom (1,3,7)

### Desiata:

Zmes ovocia

### Obed:

Polievka: Vajíčkovú – 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 cibulkou (7)

### Olovrant:

Kapustovo – mrkvový šalát

### Večera:

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

## SOBOTA

### Raňajky:

Drožd'ová pomazánka s nakladanou kyslou uhorkou a chlebom (1)

### Desiata:

Tvarohový dezert