



FITKRABIČKY

Dátum:

PONDELOK

Obed:

Polievka: Kalerábová so šalviou
Pečené kuracie stehno so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7)

Olovrant:

Fazuľový šalát s paradajkami a vajíčkom (6)

Večera:

Ryžové rezance s čínskou zmesou a chilli omáčkou (9)

UTOROK

Raňajky:

Pohánka s makom

Desiata:

Ovocný jogurt

Obed:

Polievka: Polievka z červenej šošovice a mrkvy
Tagliatelle s hubovou omáčkou (1,7)

Olovrant:

Mrkvový perkelt s červenou cibuľkou a strúhaným syrom (6)

Večera:

Rybí filet dusený v paradajkovej omáčke so zemiakmi a bazalkou (4)

STREDA

Raňajky:

Praženica na cibuľke s tvarohom a chlebíkom (1,3,7)

Desiata:

Jabĺčka s jogurtom a orechami (7,8)

Obed:

Polievka: Cícerovo – tekvicová (7)
Morčacie mäso na kari s karfiolom a hráškom, dusená ryža (7)

Olovrant:

Ovčí syr

Večera:

Jarné závitky s údeným tofu a pórom, hráškové pyré (6,7)

ŠTVRTOK

Raňajky:

Celozrnné bagetky s olivovou topenádou zo syradžugas (1,7)

Desiata:

Čokoládové brownies (1,3,7)

Obed:

Polievka: Kukuricová
Grilované tofu so „sviečkovou“ omáčkou a cestovinou (3,6,7,9,10)

Olovrant:

Knäckebröt so syrom a šunkou (1,7)

Večera:

Zemiakový šalát s tuniakom, olivami, paprikou a dijonskou omáčkou (4,10)

PIATOK

Raňajky:

Mliečna ryža s kandizovaným ovocím (7)

Desiata:

Grahamové rožky s nivovou nátiarkou (1,7,8)

Obed:

Polievka: Hovädzí vývar
Hovädzie mäso varené s paradajkovou omáčkou a maslovými zemiakmi (7)

Olovrant:

Pšeno s medvedím cesnakom a balkánskym syrom (1)

Večera:

Ryžové soté so šampiňónmi a pórom s paradajkovým šalátom (1,7)

SOBOTA

Raňajky:

Syrová roláda s bryndzovou náplňou (1,7)

Desiata:

Tvarohové guľky plnené hroznom a obalené kokosom (7)