



FITKRABIČKY

Dátum:

PONDELOK

Obed:

Polievka: Fazuľová kyslá (1,7,10)
Kuracie Kung pao s praženými arašidami a zeleninou,
ryža (5)

Olovrant:

Caprese paradajka s mozzarellou a bazalkou (8)

Večera:

Francúzske zemiaky s dusenou šunkou (3,6)

UTOROK

Raňajky:

Plnená celozrnná bageta s kuracou šunkou a šalátom
(1,7)

Desiata:

Jogurt ovocný (7)

Obed:

Polievka: Ostrokyslá
Zemiakové gnocchi so sladkým makom a hroznovým
olejom s maslom (1,8)

Olovrant:

Knäckebröt s red'kovkovou nátierkou (1,7)

Večera:

César šalát s grilovanou kuracinkou, medovo – horčicový
dip (3,6)

STREDA

Raňajky:

Jablko – škoricový závin z lístkového cesta (1,3,7)

Desiata:

Kokosový nápoj s chia semiačkami a ovocím

Obed:

Polievka: Polievka z kyslej kapusty a paradajok
Bravčové soté na zelenom korení s cuketou, bulgur
(1,10)

Olovrant:

Čerstvý syr žervé s paprikou a krispami (7,8)

Večera:

Špagety aglio a olio s parmezánom a petržlenovou
vňaťou (1)

ŠTVRTOK

Raňajky:

Oštiepková nátierka s chlebíkom a zeleninou (1,7)

Desiata:

Jablko s mandľami (8)

Obed:

Polievka: Ovsená polievka so zeleninou (1,9,10)
Zapekané kuracie stehná so zemiakmi na bazalkovom
kečupe (9,10)

Olovrant:

Brusnice s orechami a semiačkami (8,11)

Večera:

Grécky šalát s olivami a balkánskym syrom (1)

PIATOK

Raňajky:

Dusená šunka s vareným vajíčkom a krúžkami
grahamového rožka (1,3,7)

Desiata:

Pohánková kaša so zaváraným ovocím (8)

Obed:

Polievka: Polievka z mungo fazule a zeleniny
Hovädzie na burgundský spôsob s tymiánom a červeným
vínom na koreňovej zelenine (4,7)

Olovrant:

Tvaroh s bylinkami a bryndzovými obličkami (1,7)

Večera:

Hlivový guláš so zemiakmi a cuketkou

SOBOTA

Raňajky:

Vajíčkový šalát so zemiakmi a jogurtom, chlebík (1,7)

Desiata:

Ovocné pyré s piškótami (1)