



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

### Obed:

Polievka: Hrášková  
Morčacie dusené stehno na zelenine s kuskusom (1)

### Olovrant:

Čerstvá zelenina, mrkva, uhorka s rukolou (8)

### Večera:

Zapekaná brokolica so zemiakmi a vajíčkom (3,7)

## UTOROK

### Raňajky:

Tmavý chlebík s bryndzovou nátierkou (1,7)

### Desiata:

Sladký tvaroh s ovocím (7)

### Obed:

Polievka: Paradajková  
Tofu s mexickou zmesou a paradajkami, ryža natural (1,6)

### Olovrant:

Ľadový šalát s cherry paradajkami a olivovým olejom (1)

### Večera:

Farfalle s tuniakom, olivami a kaparami alla puttanesca (1,4)

## STREDA

### Raňajky:

Jogurt s vložkami (1,7)

### Desiata:

Hrozno so syrom švajčiarskeho typu (7)

### Obed:

Polievka: Zeleninová s ovsenými vločkami  
Segedínsky guláš z morčacieho stehna s kyslou kapustou, cestovina (1,7)

### Olovrant:

Cottage cheese s kalerábom a semiačkami (7,8)

### Večera:

Zeleninové lečo s vajíčkom a celozrnným chlebíkom (1,3)

## ŠTVRTOK

### Raňajky:

Celozrnná obložená kaiserka (1,7)

### Desiata:

Grilovaná jablčko so sušeným ovocím (8)

### Obed:

Polievka: Hrášková so zeleninou  
Roláda z kuracích prs plnená syrom a špenátom, dusená ryža (7)

### Olovrant:

Grilované paradajky plnené tymiánovým pšenom (1)

### Večera:

Granadír s fličkami, zemiakmi a dusenou cibuľkou, cviklový šalát (1)

## PIATOK

### Raňajky:

Pšenično – ražné chlebíky so syrom a zeleninou (1,7)

### Desiata:

Sezónne ovocie s orieškami (8)

### Obed:

Polievka: Slepací vývar so zeleninou  
Dusený losos filet s varenými maslovými zemiakmi a domácou tatárkou (4,7)

### Olovrant:

Cherry paradajky s mini mozzarellou a rukolou (7)

### Večera:

Šošovicový prívarok so zeleninovou fašírkou a chlebíkom (1,7)

## SOBOTA

### Raňajky:

Ražný chlebík s francúzskou nátierkou (1,6)

### Desiata:

Hruška s hrozičkami