



# FITKRABIČKY

Dátum: .....

## PONDELOK

**Obed:**

Polievka: Zeleninová – písmenková  
Zeleninové lasagne s cuketou, mrkvou a zelerom a paradajkami (1,7)

**Olovrant:**

Stonkový zeler s mrkvou a rukolou (9)

**Večera:**

Kuracie stehno horné pečené na leče

## UTOROK

**Raňajky:**

Tmavý chlebík s francúzskou nátierkou, zelenina (1,7)

**Desiata:**

Krehký chlebík s jogurtovou polevou a ovocím (1,7)

**Obed:**

Polievka: Cibuľová  
Maďarský guláš so sójovými kockami a cestovinou (1)

**Olovrant:**

Šalát z kyslej kapusty so šunkou a bielym jogurtom (1,7)

**Večera:**

Stroganov z fazuľových luskov, americké zemiaky (1,7,10)

## STREDA

**Raňajky:**

Sezónne ovocie

**Desiata:**

Orieškový mix (8)

**Obed:**

Polievka: Vichyssoise  
Kuracie prsia na prírodno s ryžou natural a dusenou zeleninou (1)

**Olovrant:**

Obaľované jablko a banán v cestíčku so sušeným ovocím (1,3,7)

**Večera:**

Cestovinový šalát so šunkou a syrom (1,7)

## ŠTVRTOK

**Raňajky:**

Mini toasty so zmesou syra a zeleniny (1,7)

**Desiata:**

Zeleninový šalát s reďkovkou, uhorkou a mladou cibuľkou

**Obed:**

Polievka: Špenátová  
Morčacie dusené mäso v brusnicovej omáčke s pohánkou (1,7)

**Olovrant:**

Tofu „vajčička“ s cícerovou pastou a rukolou (6)

**Večera:**

Zapekaná terina z koreňovej zeleniny a cukety s vajcom a smotanou (7,9)

## PIATOK

**Raňajky:**

Šunkové rolky plnené dusenou zeleninovou zmesou z červenej šošovice a stopkového zeleru (9)

**Desiata:**

Ovsené koláčiky so sušeným ovocím

**Obed:**

Polievka: Minestrone (1,7)  
Koložvárska kapusta so sójovou drťou a údeným tofu (7)

**Olovrant:**

Parená brokolica so syrom (7)

**Večera:**

Palacinky plnené pikantným kuracím mäsom s fazuľou a klíčkami (1,3,7)

## SOBOTA

**Raňajky:**

Bagetky so smotanovým syrom a sušenými paradajkami (1,7,8)

**Desiata:**

Čerstvé ovocie