

**FITKRABIČKY** Dátum: .........................

# PONDELOK

## Obed:

Polievka: Zeleninová

Perkelt z kuracích pŕs so špaldovými cestovinami (1,7)

## Olovrant:

Šalát s pekinskej kapusty (7)

## Večera:

Fašírka z dusenej kapusty, mrkvy, ryže a praženej cibuľky na ľadovom šaláte s plátkami mozzarelly (1,3,7)

# UTOROK

## Raňajky:

Celozrnný chlebík s mrkvovo – tvarohovou nátierkou

## Desiata:

Ovocný šalátik

## Obed:

Polievka: Kapustovo – paradajková

Mexické pikantné ragú s fazuľou, kukuricou a paradajkami, tortilla wraps (1,7)

## Olovrant:

Ochutený cottage cheese s prúžkami kápie (1,7)

## Večera:

Kuskus s dusenou maslovou zeleninou (1)

# STREDA

## Raňajky:

Jogurt so zapekanými čokoládovými müsli a ovocím (1,7)

## Desiata:

Chlebík multigrain s kápiovou nátierkou, zelenina (1,7)

## Obed:

Polievka: Šošovicová sladká

Zapekaná zemiaková musaka s mletým duseným hovädzím mäsom, bešamelom a grilovaným baklažánom (3,7)

## Olovrant:

Jemne dusená zelenina na olivovom oleji (8)

## Večera:

Obrie cestovinové mušle plnené špenátovou pastou na paradajkovej omáčke s parmezánom (1,7)

# ŠTVRTOK

## Raňajky:

Prosová škoricová kaša s ovocím (1,7)

## Desiata:

Paradajková chilli salsa fresca

## Obed:

Polievka: Hrášková krémová

Morčacie prsia pripravované sous vide s varenými zemiakmi a dusenou červenou kapustou

## Olovrant:

Pečená cvikla s mrkvou na olivovom oleji s balkánskym syrom a rukolou (7)

## Večera:

V rúre pečená cuketová haruľa so šunkou (1,3)

# PIATOK

## Raňajky:

Jablkové pyré s ovsenými vločkami (1,7)

## Desiata:

Pohánkové plátky so syrom a zeleninou (1,7)

## Obed:

Polievka: Poľská kyslá (7)

Kukuričné penne s paradajkovo – oreganovou omáčkou, mozzarellou a rukolou (1,7)

## Olovrant:

Ľadový šalát preliaty balsamicom s grilovanými kuracími kockami a olivami

## Večera:

Tekvicový prívarok s pečenými zemiakmi a zeleninovou fašírkou s kockami tofu (1,3,6,7,8)

# SOBOTA

## Raňajky:

Ražný chlebík s rybacou nátierkou a mladou cibuľkou (1,4,7)

## Desiata:

Mrkvovo – ananásový šalát (8)