

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

# PONDELOK

## Obed:

Polievka**:** Cesnaková Kuskus s tuniakom (1,4)

## Olovrant:

Šalát z bielej kapusty s jablkom a stonkovým zelerom (3,7,9)

## Večera:

Kuracie prsia zo zemiakmi a zeleninou na jednom plechu

# UTOROK

## Raňajky:

Obložená kaiserka (1,7)

## Desiata:

Acidofilné mlieko (7)

## Obed:

Polievka: Cícerová

Treska so zeleninou a chilli omáčkou, opekané zemiakové krúžky (4,7)

## Olovrant:

Zemiakový tatarák s bagetkami (1,10)

## Večera:

Fliačky s karamelizovanou kapustou (1)

# STREDA

## Raňajky:

Celozrnný chlieb s vajíčkovou nátierkou (1,3,10)

## Desiata:

Jablkovo – hruškový kompót so zázvorom (8)

## Obed:

Polievka: Kelová

Morčací prírodný rezeň so strúhaným syrom a fazuľkovými strukmi (7)

## Olovrant:

Surová mrkva s karelábom a slnečnicovými semiačkami (8)

## Večera:

Zemiak pečený v šupke s grilovanou zeleninou a uhorkovým dipom (7)

# ŠTVRTOK

## Raňajky:

Ovocný jogurt s BeBe keksíkmi a ovocím (1,7)

## Desiata:

Müsli tyčinka s ovocím

## Obed:

Polievka: Polievka s hlivy ústricovej

Kuracie stehno pečené na kyslej kapuste s tarhoňou (1)

## Olovrant:

Jablkovo – cviklový šalát s hrozienkami a pomarančovou šťavou (8)

## Večera:

Zemiaková pasta s bryndzou a syrom, zapečená v lístkovom ceste (1,3,7)

# PIATOK

## Raňajky:

Marinované varené vajíčko s maslom a grahamovým rožkom (1,3)

## Desiata:

Activia tvarohová (7)

## Obed:

Polievka: Demikát (bryndzová polievka so zemiakmi) Kuskusový šalát s cícerom, hrozienkami, sušenými paradajkami a mätovým jogurtovým dipom (1,7)

## Olovrant:

Parená zelenina

## Večera:

Lososové sushi s wasabi a nakladaným zázvorom (1,3,4)

# SOBOTA

## Raňajky:

Indická placka s dusenou zeleninou, kurkumou a rýmskou rascou (1)

## Desiata:

Jogurtová „torta“ so zaváraným ovocím (7)