

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

# PONDELOK

## Obed:

Polievka: Zeleninová krémová (7,9)

Kuracie prsia na sušených slivkách s dusenou ryžou (1,8)

## Olovrant:

Tzatziky (1,7)

## Večera:

Pečený zemiak varený v šupke plnený zeleninovou zmesou s hubami (9)

# UTOROK

## Raňajky:

Chlebík s maslom a vareným vajíčkom (1,3,7)

## Desiata:

Zmes ovocia

## Obed:

Polievka: Vajíčkovo – rascová (3,7)

Gnocchi s paradajkovou omáčkou a moravským mäsom (1)

## Olovrant:

Mrkvový koláč (1,3,7,8)

## Večera:

Zapekané zemiaky s kyslou kapustou a smotanou (3,7)

# STREDA

## Raňajky:

Grahamové rožky so žeruchovou nátierkou (1,7)

## Desiata:

Bircher müsli s medom a jogurtom (1,8)

## Obed:

Polievka: Tukožrútska

Milánske zeleninové krémové rizoto s parmezánom (1,7)

## Olovrant:

Ľadový šalát so syrom gorgonzola, brusnicami a orechami (7,8)

## Večera:

Zeleninový zemiakový šalát s hráškom a kukuricou

# ŠTVRTOK

## Raňajky:

Sucháre celozrnné so škvarkovou nátierkou Alfa bio, zelenina (1,6)

## Desiata:

Čerstvé ovocie

## Obed:

Polievka: Cviklová

Bravčová panenka (sous vide) preliata rozmarínovou omáčkou a parenou zeleninou

## Olovrant:

Cuketové „špagety“ s cherry paradajkami a provensálskym korením (7)

## Večera:

Kalerábový nákyp s dusenou šunkou a tvarohom (3,7)

# PIATOK

## Raňajky:

Krehký chlebík so syrom KIRI a zeleninou (1,7)

## Desiata:

Mrkvovo – jablková dreň so zázvorom

## Obed:

Polievka: Pórová

Bryndzové pirohy so smotanovým dipom a dusenou cibuľkou (7)

## Olovrant:

Kapustovo – mrkvový šalát

## Večera:

Cestovinový (tarhoňový) šalát s grilovanou kuracinou (1,7)

# SOBOTA

## Raňajky:

Drožďová pomazánka s nakladanou kyslou uhorkou a chlebom (1)

## Desiata:

Tvarohový dezert