

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

# PONDELOK

## Obed:

Polievka: Kalerábová so šalviou

Pečené kuracie stehno so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7)

## Olovrant:

Fazuľový šalát s paradajkami a vajíčkom (6)

## Večera:

Ryžové rezance s čínskou zmesou a chilli omáčkou (9)

# UTOROK

## Raňajky:

Pohánka s makom

**Desiata**: Ovocný jogurt

## Obed:

Polievka: Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tagliatelle s hubovou omáčkou (1.7)

## Olovrant:

Mrkvový perkelt s červenou cibuľkou a strúhaným syrom (6)

## Večera:

Rybí filet dusený v paradajkovej omáčke so zemiakmi a bazalkou (4)

# STREDA

## Raňajky:

Praženica na cibuľke s tvarohom a chlebíkom (1,3,7)

## Desiata:

Jabĺčka s jogurtom a orechami (7,8)

## Obed:

Polievka: Cícerovo – tekvicová (7)

Morčacie mäso na kari s karfiolom a hráškom, dusená ryža (7)

**Olovrant**: Ovčí syr

## Večera:

Jarné závitky s údeným tofu a pórom, hráškové pyré (6,7)

# ŠTVRTOK

## Raňajky:

Celozrnné bagetky s olivovou topenádou zo syra džugas (1.7)

## Desiata:

Čokoládové brownies (1,3,7)

## Obed:

Polievka: Kukuricová

Grilované tofu so „sviečkovou“ omáčkou a cestovinou (3,6,7,9,10)

## Olovrant:

Knäckebrot so syrom a šunkou (1,7)

## Večera:

Zemiakový šalát s tuniakom, olivami, paprikou a dijonskou omáčkou (4,10)

# PIATOK

## Raňajky:

Mliečna ryža s kandizovaným ovocím (7)

## Desiata:

Grahamové rožky s nivovou nátierkou (1,7,8)

## Obed:

Polievka: Hovädzí vývar

Hovädzie mäso varené s paradajkovou omáčkou a maslovými zemiakmi (7)

## Olovrant:

Pšeno s medvedím cesnakom a balkánskym syrom (1)

## Večera:

Ryžové soté so šampiňónmi a pórom s paradajkovým šalátom (1,7)

# SOBOTA

## Raňajky:

Syrová roláda s bryndzovou náplňou (1,7)

## Desiata:

Tvarohové guľky plnené hroznom a obalené kokosom (7)