

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

# PONDELOK

## Obed:

Polievka: Fazuľová kyslá (1,7,10)

Kuracie Kung pao s praženými arašidami a zeleninou, ryža (5)

## Olovrant:

Caprese paradajka s mozzarellou a bazalkou (8)

## Večera:

Francúzske zemiaky s dusenou šunkou (3,6)

# UTOROK

## Raňajky:

Plnená celozrnná bageta s kuracou šunkou a šalátom (1,7)

## Desiata:

Jogurt ovocný (7)

## Obed:

Polievka: Ostrokyslá

Zemiakové gnocchi so sladkým makom a hroznovým olejom s maslom (1,8)

## Olovrant:

Knäckebrot s reďkovkovou nátierkou (1,7)

## Večera:

Cézar šalát s grilovanou kuracinkou, medovo – horčicový dip (3,6)

# STREDA

## Raňajky:

Jablkovo – škoricový závin z lístkového cesta (1,3,7)

## Desiata:

Kokosový nápoj s chia semiačkami a ovocím

## Obed:

Polievka: Polievka z kyslej kapusty a paradajok Bravčové soté na zelenom korení s cuketou, bulgur (1,10)

## Olovrant:

Čerstvý syr žervé s paprikou a krispami (7,8)

## Večera:

Špagety aglio a olio s parmezánom a petržlenovou vňaťou (1)

# ŠTVRTOK

## Raňajky:

Oštiepková nátierka s chlebíkom a zeleninou (1,7)

## Desiata:

Jablká s mandľami (8)

## Obed:

Polievka: Ovsená polievka so zeleninou (1,9,10) Zapekané kuracie stehná so zemiakmi na bazalkovom kečupe (9,10)

## Olovrant:

Brusnice s orechami a semiačkami (8,11)

## Večera:

Grécky šalát s olivami a balkánskym syrom (1)

# PIATOK

## Raňajky:

Dusená šunka s vareným vajíčkom a krúžkami grahamového rožka (1,3,7)

## Desiata:

Pohánková kaša so zaváraným ovocím (8)

## Obed:

Polievka: Polievka z mungo fazule a zeleniny

Hovädzie na burgundský spôsob s tymiánom a červeným vínom na koreňovej zelenine (4,7)

## Olovrant:

Tvaroh s bylinkami a bryndzovými oblátkami (1,7)

## Večera:

Hlivový guláš so zemiakmi a cuketkou

# SOBOTA

## Raňajky:

Vajíčkový šalát so zemiakmi a jogurtom, chlebík (1,7)

## Desiata:

Ovocné pyré s piškótami (1)