

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

# PONDELOK

## Obed: 661 + 1667 kJ

Polievka: Hrášková

Morčacie dusené stehno na zelenine s kuskusom (1)

## Olovrant: 355 Kj

Čerstvá zelenina, mrkva, uhorka s rukolou (8)

## Večera: 1241 kJ

Zapekaná brokolica so zemiakmi a vajíčkom (3,7)

# UTOROK

## Raňajky: 1536 kJ

Tmavý chlebík s bryndzovou nátierkou (1,7)

## Desiata: 1046 kJ

Sladký tvaroh s ovocím (7)

## Obed: 332 + 1901 kJ

Polievka: Paradajková

Tofu s mexickou zmesou a paradajkami, ryža natural (1.6)

## Olovrant: 765 kJ

Ľadový šalát s cherry paradajkami a olivovým olejom (1)

## Večera: 1596 kJ

Farfalle s tuniakom, olivami a kaparami alla puttanesca (1,4)

# STREDA

## Raňajky: 1105 kJ

Jogurt s vločkami (1,7)

## Desiata: 506 kJ

Hrozno so syrom švajčiarskeho typu (7)

## Obed: 349 + 1198 kJ

Polievka: Zeleninová s ovsenými vločkami

Segedínsky guláš z morčacieho stehna s kyslou kapustou, cestovina (1,7)

## Olovrant: 524 kJ

Cottage cheese s kalerábom a semiačkami (7,8)

## Večera: 856 Kj

Zeleninové lečo s vajíčkom a celozrnným chlebíkom (1,3)

Kalorická hodnota jedla je pre program Fit 1.

V prípade Línie odpočítajte 20% a prípade Fit 2 pripočítajte 20% hodnoty.

# ŠTVRTOK

## Raňajky: 1062 kJ

Celozrnná obložená kaiserka (1,7)

## Desiata: 619 kJ

Grilovaná jabĺčko so sušeným ovocím (8)

## Obed: 306 + 1923 kJ

Polievka: Hŕstková so zeleninou

Roláda z kuracích pŕs plnená syrom a špenátom, dusená ryža (7)

## Olovrant: 671 kJ

Grilované paradajky plnené tymiánovým pšenom (1)

## Večera: 1340 kJ

Granadír s fliačkami, zemiakmi a dusenou cibuľkou, cviklový šalát (1)

# PIATOK

## Raňajky: 477 kJ

Pšenično – ražné chlebíky so syrom a zeleninou (1,7)

## Desiata: 640 kJ

Sezónne ovocie s orieškami (8)

## Obed: 249 + 1688 kJ

Polievka: Slepačí vývar so zeleninou

Dusený losos filet s varenými maslovými zemiakmi a domácou tatárkou (4,7)

## Olovrant: 1019 kJ

Cherry paradajky s mini mozzarellou a rukolou (7)

## Večera: 2919 kJ

Šošovicový prívarok so zeleninovou fašírkou a chlebíkom (1,7)

# SOBOTA

## Raňajky: 461 kJ

Ražný chlebík s francúzskou nátierkou (1,6)

## Desiata: 527 kJ

Hruška s hrozienkami