

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

# PONDELOK

## Obed: 358 + 2500 kJ

Polievka: Zeleninová

Perkelt z kuracích pŕs so špaldovými cestovinami (1,7)

## Olovrant: 489 kJ

Šalát s pekinskej kapusty (7)

## Večera: 1117 kJ

Fašírka z dusenej kapusty, mrkvy, ryže a praženej cibuľky na ľadovom šaláte s plátkami mozzarelly (1,3,7)

# UTOROK

## Raňajky: 652 kJ

Celozrnný chlebík s mrkvovo – tvarohovou nátierkou

## Desiata: 605 kJ

Ovocný šalátik

## Obed: 387 + 3011 kJ

Polievka: Kapustovo – paradajková

Mexické pikantné ragú s fazuľou, kukuricou a paradajkami, tortilla wraps (1,7)

## Olovrant: 231 kJ

Ochutený cottage cheese s prúžkami kápie (1,7)

## Večera: 1555 kJ

Kuskus s dusenou maslovou zeleninou (1)

# STREDA

## Raňajky: 1105 kJ

Jogurt so zapekanými čokoládovými müsli a ovocím (1,7)

## Desiata: 639 kJ

Chlebík multigrain s kápiovou nátierkou, zelenina (1,7)

## Obed: 458 + 1371 kJ

Polievka: Šošovicová sladká

Zapekaná zemiaková musaka s mletým duseným hovädzím mäsom, bešamelom a grilovaným baklažánom (3,7)

## Olovrant: 823 kJ

Jemne dusená zelenina na olivovom oleji (8)

## Večera: 1670 kJ

Obrie cestovinové mušle plnené špenátovou pastou na paradajkovej omáčke s parmezánom (1,7)

Kalorická hodnota jedla je pre program Fit 1.

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

## Raňajky: 1220 kJ

Prosová škoricová kaša s ovocím (1,7)

## Desiata: 326 kJ

Paradajková chilli salsa fresca

## Obed: 661 + 1596 kJ

Polievka: Hrášková krémová

Morčacie prsia pripravované sous vide s varenými zemiakmi a dusenou červenou kapustou

## Olovrant: 671 kJ

Pečená cvikla s mrkvou na olivovom oleji s balkánskym syrom a rukolou (7)

## Večera: 1182 kJ

V rúre pečená cuketová haruľa so šunkou (1,3)

# PIATOK

## Raňajky: 658 kJ

Jablkové pyré s ovsenými vločkami (1,7)

## Desiata: 953 kJ

Pohánkové plátky so syrom a zeleninou (1,7)

## Obed: 678 + 1865 kJ

Polievka: Poľská kyslá (7)

Kukuričné penne s paradajkovo – oreganovou omáčkou, mozzarellou a rukolou (1,7)

## Olovrant: 363 kJ

Ľadový šalát preliaty balsamicom s grilovanými kuracími kockami a olivami

## Večera: 1688 kJ

Tekvicový prívarok s pečenými zemiakmi a zeleninovou fašírkou s kockami tofu (1,3,6,7,8)

# SOBOTA

## Raňajky: 772 kJ

Ražný chlebík s rybacou nátierkou a mladou cibuľkou (1,4,7)

## Desiata: 125 kJ

Mrkvovo – ananásový šalát (8)