

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

# PONDELOK

## Obed : 449 + 1912 kJ

Polievka: Cesnaková

Kuskus s kuniakom

## Olovrant: 928 kJ

Šalát s bielej kapusty s jablkom a stonkovým zelerom

## Večera: 1274 kJ

Kuracie prsia zo zemiakmi a zeleninou na jednom plechu

# UTOROK

## Raňajky: 449 kJ

Obložená kaiserka (1,7)

## Desiata: 1912 kJ

Acidofilné mlieko (7)

## Obed: 349 + 1279 kJ

Polievka: Cícerová

Treska so zeleninou a chilli omáčkou, opekané zemiakové krúžky (4,7)

## Olovrant: 938 kJ

Zemiakový tatarák s bagetkami (1,10)

## Večera: 1160 kJ

Fliačky s karamelizovanou kapustou (1)

# STREDA

## Raňajky: 1332 kJ

Celozrnný chlieb s vajíčkovou nátierkou (1,3,10)

## Desiata: 447 kJ

Jablkovo – hruškový kompót so zázvorom (8)

## Obed: 834 + 1471 kJ

Polievka: Kelová

Morčací prírodný rezeň so strúhaným syrom a fazuľkovými strukmi (7)

## Olovrant: 283 kJ

Surová mrkva s karelábom a slnečnicovými semiačkami (8)

## Večera: 1002 kJ

Zemiak pečený v šupke s grilovanou zeleninou a uhorkovým dipom (7)

Kalorická hodnota jedla je pre program Fit 1.

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

# ŠTVRTOK

## Raňajky: 1196 kJ

Ovocný jogurt s BeBe keksíkmi a ovocím (1,7)

## Desiata: 604 kJ

Müsli tyčinka s ovocím

## Obed: 670 + 2162 kJ

Polievka: Polievka s hlivy ústricovej

Kuracie stehno pečené na kyslej kapuste s tarhoňou (1)

## Olovrant: 415 kJ

Jablkovo – cviklový šalát s hrozienkami a pomarančovou šťavou (8)

## Večera: 2172 kJ

Zemiaková pasta s bryndzou a syrom, zapečená v lístkovom ceste (1,3,7)

# PIATOK

## Raňajky: 690 kJ

Marinované varené vajíčko s maslom a grahamovým rožkom (1,3)

## Desiata: 430 Kj

Activia tvarohová (7)

## Obed: 791 – 1320 kJ

Polievka: Demikát (bryndzová polievka so zemiakmi) Kuskusový šalát s cícerom, hrozienkami, sušenými paradajkami a mätovým jogurtovým dipom (1,7)

## Olovrant: 255 kJ

Parená zelenina

## Večera: 1213 kJ

Lososové sushi s wasabi a nakladaným zázvorom (1,3,4)

# SOBOTA

## Raňajky: 779 kJ

Indická placka s dusenou zeleninou, kurkumou a rýmskou rascou (1)

## Desiata: 1295 kJ

Jogurtová „torta“ so zaváraným ovocím (7)