

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

PONDELOK

Obed: 374 + 1972 kJ

Polievka: Zeleninová – písmenková

Zeleninové lasagne s cuketou, mrkvou a zelerom a paradajkami (1,7)

Olovrant: 146 kJ

Stonkový zeler s mrkvou a rukolou (9)

Večera: 2453 kJ

Kuracie stehno horné pečené na leče

UTOROK

Raňajky: 441 kJ

Tmavý chlebík s francúzskou nátierkou, zelenina (1,7)

Desiata: 347 kJ

Krehký chlebík s jogurtovou polevou a ovocím (1,7)

Obed: 577 + 1304 kJ

Polievka: Cibuľová

Maďarský guláš so sójovými kockami a cestovinou (1)

Olovrant: 743 kJ

Šalát z kyslej kapusty so šunkou a bielym jogurtom (1,7)

Večera: 1544 kJ

Stroganov z fazuľových luskov, americké zemiaky (1,7,10)

STREDA

Raňajky: 484 kJ

Sezónne ovocie

Desiata: 1523 kJ

Orieškový mix (8)

Obed: 743 + 1809 kJ

Polievka: Vichyssoise

Kuracie prsia na prírodno s ryžou natural a dusenou zeleninou (1)

Olovrant: 676 kJ

Cuketový makovec (1,3,7)

Večera: 1418 kJ

Cestovinový šalát so šunkou a syrom (1,7)

Kalorická hodnota jedla je pre program Fit 1.

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

Raňajky: 742 kJ

Mini toasty so zmesou syra a zeleniny (1,7)

Desiata: 297 kJ

Zeleninový šalát s reďkovkou, uhorkou a mladou cibuľkou

Obed: 661 + 2105 kJ

Polievka: Špenátová

Morčacie dusené mäso v brusnicovej omáčke s pohánkou (1,7)

Olovrant: 239 kJ

Tofu „vajíčka“ s cícerovou pastou a rukolou (6)

Večera: 1586 kJ

Zapekaná terina z koreňovej zeleniny a cukety s vajcom a smotanou (7,9)

PIATOK

Raňajky: 343 kJ

Šunkové rolky plnené dusenou zeleninovou zmesou z červenej šošovice a stopkového zeleru (9)

Desiata: 729 kJ

Ovsené koláčiky so sušeným ovocím

Obed: 834 + 1383 kJ

Polievka: Minestrone (1,7)

Koložvárska kapusta so sójovou drťou a údeným tofu (7)

Olovrant: 577 kJ

Parená brokolica so syrom (7)

Večera: 1760 kJ

Palacinky plnené pikantným kuracím mäsom s fazuľou a klíčkami (1,3,7)

SOBOTA

Raňajky: 746 kJ

Bagetky so smotanovým syrom a sušenými paradajkami (1,7,8)

Desiata: 378 kJ

Čerstvé ovocie