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

PONDELOK

## Obed: 433 + 2199 kJ

Polievka: Kalerábová so šalviou

Pečené kuracie stehno so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7)

## Olovrant: 607 kJ

Fazuľový šalát s paradajkami a vajíčkom (6)

## Večera: 970 kJ

Ryžové rezance s čínskou zmesou a chilli omáčkou (9)

UTOROK

## Raňajky:1466 kJ

Pohánka s makom

**Desiata:480 kJ** Ovocný jogurt

## Obed: 441 + 2607 Kj

Polievka: Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tagliatelle s hubovou omáčkou (1.7)

## Olovrant:441 kJ

Mrkvový perkelt s červenou cibuľkou a strúhaným syrom (6)

## Večera: 1312 kJ

Rybí filet dusený v paradajkovej omáčke so zemiakmi a bazalkou (4)

STREDA

## Raňajky: 904 kJ

Praženica na cibuľke s tvarohom a chlebíkom (1,3,7)

## Desiata: 594 kJ

Jabĺčka s jogurtom a orechami (7,8)

## Obed: 437 + 2334 kJ

Polievka: Cícerovo – tekvicová (7)

Morčacie mäso na kari s karfiolom a hráškom, dusená ryža (7)

## Olovrant: 987 kJ

Ovčí syr

## Večera: 1047 kJ

Jarné závitky s údeným tofu a pórom, hráškové pyré (6,7)

Kalorická hodnota jedla je pre program Fit 1.

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

ŠTVRTOK

## Raňajky: 605 kJ

Celozrnné bagetky s olivovou topenádou zo syra džugas (1.7)

## Desiata:834 kJ

Čokoládové brownies (1,3,7)

## Obed: 577 + 2055 kJ

Polievka: Kukuricová

Grilované tofu so „sviečkovou“ omáčkou a cestovinou (3,6,7,9,10)

## Olovrant: 629 kJ

Knäckebrot so syrom a šunkou (1,7)

## Večera: 1440 kJ

Zemiakový šalát s tuniakom, olivami, paprikou a dijonskou omáčkou (4,10)

PIATOK

## Raňajky: 927 kJ

Mliečna ryža s kandizovaným ovocím (7)

## Desiata: 666 kJ

Grahamové rožky s nivovou nátierkou (1,7,8)

## Obed: 633 + 1965 kJ

Polievka: Hovädzí vývar

Hovädzie mäso varené s paradajkovou omáčkou a maslovými zemiakmi (7)

## Olovrant: 560 kJ

Pšeno s medvedím cesnakom a balkánskym syrom (1)

## Večera: 1948 kJ

Ryžové soté so šampiňónmi a pórom s paradajkovým šalátom (1,7)

SOBOTA

## Raňajky: 655 kJ

Syrová roláda s bryndzovou náplňou (1,7)

## Desiata: 250 kJ

Tvarohové guľky plnené hroznom a obalené kokosom (7)