

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

PONDELOK

Obed: 775 + 2241 kJ

Polievka: Fazuľová kyslá (7)

Špagety s paradajkovo – bazalkovou omáčkou a parmezánom (1,7)

Olovrant: 515 kJ

Karfiolová „treska“ (1,3,7)

Večera: 1254 kJ

Krémové rizoto z ryže arborio so zeleninou

a syrom (1,7)

UTOROK

Raňajky: 559 kJ

Celozrnné pečivo s mexickou nátierkou Alfa BIO a zeleninou (1,6)

Desiata: 775 kJ

Jogurtový nápoj (7)

Obed: 405 + 2014 kJ

Polievka: Karfiolová so zemiakmi

Marinované sójové kocky dusené na sladkej kapuste s ryžou (1,6)

Olovrant: 598 kJ

Guacamole s tortilla chips (1)

Večera: 1307 kJ

Gratinované zemiaky s grilovaným baklažánom (7)

STREDA

Raňajky: 1090 kJ

Jogurt s BeBe keksíkmi a ovocím (1,7)

Desiata: 953 kJ

Krehký chlebík s chrenovou nátierkou a šunkou (1,7)

Obed: 324 + 1207 kJ

Polievka: Zemiaková (7)

Šampiňónový perkelt, tarhoňa (1,3,7)

Olovrant: 230 kJ

Cuketové hniezda s mini mozzarellou (1,7)

Večera: 873 kJ

Kelový prívarok s majoránom, zemiakové placky (1)

ŠTVRTOK

Raňajky: 520 kJ

Grécky jogurt (7)

Desiata: 762 kJ

Ovocný šalátik

Obed: 340 + 1632 kJ

Polievka: Brokolicová krémová (7)

Grilovaný tempeh preliaty tymiánovou omáčkou, varené zemiaky, kapustový šalát (1,6)

Olovrant: 433 kJ

Surová mrkva s olivami a slovenským bielym syrom (7)

Večera: 1774 kJ

Roláda z lístkového cesta so šunkou

a syrom, Cottage cheese, zelenina (1,7)

PIATOK

Raňajky: 879 kJ

Sójová tyčinka (1,6)

Desiata: 728 kJ

Banán s mandľami (8)

Obed: 528 + 1299 kJ

Polievka: Zeleninová s krúpami

Špaldové rezance s tvarohom a dusenou cibuľkou (1,7)

Olovrant: 723 kJ

Zapekaná špargľa so syrom a šunkou (1,7)

Večera: 1046 kJ

Grilované tofu s bylinkami a zemiakovou kašou, parená zelenina (1,6,7)

SOBOTA

Raňajky: 880 kJ

Celozrnné pečivo s brokolicovou nátierkou (1,7)

Desiata: 900 kJ

Ovsená kaša s ovocím (1,7)