

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

# PONDELOK

## Obed: 574 + 2152 kJ

Polievka: Zeleninová krémová (7,9)

Cícerová tikka massala s dusenou ryžou (1,6)

## Olovrant: 708 kJ

Tzatziky (1,7)

## Večera: 1070 kJ

Pečený zemiak varený v šupke plnený zeleninovou zmesou s hubami (9)

# UTOROK

## Raňajky: 707 kJ

Chlebík s maslom a vareným vajíčkom (1,3,7)

## Desiata: 430 kJ

Zmes ovocia

## Obed: 363 + 1266 kJ

Polievka: Vajíčkovo – rascová (3,7)

Gnocchi s paradajkovou omáčkou a brokolicou (1)

## Olovrant: 777 kJ

Mrkvový koláč (1,3,7,8)

## Večera: 718 kJ

Zapekané zemiaky s kyslou kapustou a smotanou (3,7)

# STREDA

# Raňajky: 1038 kJ

# Grahamové rožky so žeruchovou nátierkou

# Desiata: 1119 kJ

# Burker musli s medom a jogurtom

# Obed:

# Tukožrútska 475 + 2040 kJ

# Milánske zeleninové krémové rizoto s parmezánom

# Olovrant: 568 kJ

# Ľadový šalát so syrom gorgonzola s brusnicami a orechami

# Večera: 1496 kJ

# Zeleninový zemiakový šalát s hráškom a kukuricou

# ŠTVRTOK

## Raňajky: 625 kJ

Sucháre celozrnné so škvarkovou nátierkou Alfa bio, zelenina (1,6)

## Desiata: 393 kJ

Čerstvé ovocie

## Obed: 459 + 3711 kJ

Polievka: Cviklová

Vegetariánsky steak preliata rozmarínovou omáčkou a parenou zeleninou (1,6)

## Olovrant: 379 kJ

Cuketové „špagety“ s cherry paradajkami a provensálskym korením (7)

## Večera: 732 kJ

Kalerábový nákyp s restovonou cibuľkou a tvarohom (3,7)

# PIATOK

## Raňajky: 1004 kJ

Krehký chlebík so syrom KIRI a zeleninou (1,7)

## Desiata: 355 kJ

Mrkvovo – jablková dreň so zázvorom

## Obed: 577 + 2450 kJ

Polievka: Pórová

Bryndzové pirohy so smotanovým dipom a dusenou cibuľkou (7)

## Olovrant: 743 kJ

Kapustovo – mrkvový šalát

## Večera: 1321 kJ

Cestovinový (tarhoňový) šalát s giros plátkami (1,7)

# SOBOTA

## Raňajky: 543 kJ

Drožďová pomazánka s nakladanou kyslou uhorkou a chlebom (1)

## Desiata: 567 kJ

Tvarohový dezert