

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

PONDELOK

Obed: 433 + 2270 kJ

Polievka: Kalerábová so šalviou

Vegan steak s syrom a broskyňou a zemiakovou kašou (1,3,6,7)

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**:**480kJ**

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: 627 kJ

Stir fry s tofu a zelených fazuliek na cesnaku (6)

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 + 1878 kJ

Polievka: Cícerovo – tekvicová (7)

Sójové kocky 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)

.

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: 795 kJ

Bavorský zemiakový šalát (10)

PIATOK

Raňajky: 927 kJ

Mliečna ryža s kandizovaným ovocím (7)

Desiata: 666 kJ

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

Obed: 345 + 1895 kJ

Polievka: Zeleninovýí vývar

Vegánske Balls meat styl 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)