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

# PONDELOK

## Obed: 670 + 1342 kJ

Polievka: Fazuľová kyslá (1,6,7,10)

Sójové Kung pao s praženými arašidami a zeleninou, ryža (5)

## Olovrant: 678 kJ

Caprese paradajka s mozzarellou a bazalkou (8)

## Večera: 1925 kJ

Francúzske zemiaky s vegan klobásou (3,6)

# UTOROK

## Raňajky: 615 kJ

Plnená celozrnná bageta s vegan šunkou a šalátom (1,7)

## Desiata: 526 kJ

Jogurt ovocný (7)

## Obed: 332 + 2163 kJ

Polievka: Ostrokyslá

Zemiakové gnocchi so sladkým makom a hroznovým olejom s maslom (1,8)

## Olovrant: 396 kJ

Knäckebrot s reďkovkovou nátierkou (1,7)

## Večera: 1340 kJ

Cézar šalát s grilovanou medajlónom, jogurtový dip (3,6)

# STREDA

## Raňajky: 879 kJ

Jablkovo – škoricový závin z lístkového

cesta (1,3,7)

## Desiata: 447 kJ

Kokosový nápoj s chia semiačkami a ovocím

## Obed: 507 + 2069 kJ

Polievka: Polievka z kyslej kapusty a paradajok Soté s kockami na guľáš na zelenom korení s cuketou, bulgur (1,6,10)

## Olovrant: 716 kJ

Čerstvý syr žervé s paprikou a krispami (7,8)

## Večera: 1170 kJ

Špagety aglio a olio s parmezánom a petržlenovou vňaťou (1)

# ŠTVRTOK

## Raňajky: 647 kJ

Oštiepková nátierka s chlebíkom a zeleninou(1,7)

## Desiata: 505 kJ

Jablká s mandľami (8)

## Obed: 437 + 1549 kJ

Polievka: Ovsená polievka so zeleninou (1,9,10)

 Pšeno so zeleninou a červenou fazuľou (1,5)

## Olovrant: 613 kJ

Brusnice s orechami a semiačkami (8,11)

## Večera: 1471 kJ

Grécky šalát s olivami a balkánskym syrom (1)

# PIATOK

## Raňajky: 265 kJ

Varené vajíčko s krúžkami grahamového rožka na rastlinnej nátierke (1,3,7)

## Desiata: 393 kJ

Pohánková kaša so zaváraným ovocím (8)

## Obed: 433 + 317 kJ

Polievka: Polievka z mungo fazule a zeleniny

Ragú s pečenej repy a tekvice

## Olovrant: 293 kJ

Tvaroh s bylinkami a bryndzovými oblátkami(1,7)

## Večera: 588 kJ

Hlivový guláš so zemiakmi a cuketkou

# SOBOTA

## Raňajky: 1398 kJ

Vajíčkový šalát so zemiakmi a jogurtom,

chlebík (1,7)

## Desiata: 610 kJ

Ovocné pyré s piškótami (1)