**FITKRABIČKY veg. : 9 týždeň** Dátum: .........................

# PONDELOK

##  Obed : 661 + 1615 kJ

 Polievka: So suchého hrachu a zemiakov (1,10)

 Cícerová Tikka masala s ryžou (1,7)

##  Olovrant: 528 kJ

 Olivy s feta syrom (7)

##  Večera: 2032 kJ

 Gnocchi s bazalkovým pestom (1)

# UTOROK

## Raňajky: 941 kJ

Jabklové cookies (1,7)

## Desiata: 449 kJ

Cviklová nátierka s ricotou a makom (7)

## Obed: 326 + 1093 kJ

Polievka: Batátová s mrkvou (10)

Vegan steak

so zeleninovým šalátom (7)

## Olovrant: 1653 kJ

Domáca RAW tyčinka (1,5,6)

## Večera: 1742 kJ

Slovenské rizoto s tarhone so zeleninou

 (1)

# STREDA

## Raňajky: 653 kJ

“Škvarková” pomazánka s chlebíkom , zelenina (1,610)

## Desiata: 436 kJ

Jogurt s ovocím (7)

## Obed: 577 + 1765 kJ

Polievka: Fazuľová sladká so zeleninou (5)

Zeleninové soté so syrom a cestovinou (1,7)

## Olovrant: 764 kJ

Cícerový šalát so syrom a cviklou (6,7)

## Večera: 1000 kJ

Hubové krupoto s tekvicou a hráškom (5,6)

Kalorická hodnota jedla je pre program Fit 1.

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

# ŠTVRTOK

## Raňajky: 290 kJ

Ovocné smoothie (7)

## Desiata: 1118 kJ

Tortilla pizza so šunkou a mozzarellou (1,7)

## Obed: 736 + 1696 kJ

Polievka: Rukolová polievka (7)

Vegánsky kebab , tortilla, jogurtový dessing (1,7)

## Olovrant: 685 kJ

Hubová paštéta, ryžový chlebík (6)

## Večera: 1251 kJ

Kôprová omáčka s vajíčkom, varemé zemiaky (1,3,7)

# PIATOK

## Raňajky: 906 kJ

Parížsky fit šalát s chlebíkom (1,3, 7)

## Desiata: 1020 Kj

Banánový chlieb (1,7)

## Obed: 305 – 1797 kJ

Polievka: Mexická s rezancami

Vegan kocky na zelenine

so zemiakovou knedľou (1,7)

## Olovrant: 479 kJ

Kyslomliečny pokrm Skyr (7)

## Večera: 855 kJ

Hlivový perkelt s kyslou kapustou a pohánkou (1)

# SOBOTA

## Raňajky: 697 kJ

Nátierka s Tofu, chlebík (1,6)

## Desiata: 761 kJ

Vajíčková mozajka (3)