

Pondelok 22.4.

Pol 1/Pol FIT Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,9}/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
 Pol 2 Pórová s vajčkom ^{3,7}

Špec 1 300g Udon rezance s hovädzím mäsom, zeleninou, sezamom a hoisin omáčkou ^{1,3,6,11}
 Špec 2 300g Udon rezance s tofu, zeleninou, sezamom a hoisin omáčkou ^{1,3,6,11}
 Menu 1 150g Kurací rezeň v parmezánovom cestíčku, varené zemiaky s kyslou uhorkou ^{1,3,7}
 Menu 2 150g Bravčová krkovička, opantance (pučené zemiaky s kyslou kapustou a slaninou) ⁷
 Menu 3 300g Zemiakovo cuketové placky, jogurtový dresing a listový šalátik ^{1,3,7}
 Menu 4 300g **FIT** Udon rezance s tofu, zeleninou, sezamom a hoisin omáčkou ^{1,3,6,11} (536 kcal)
 Fit 1 300g **FIT** Zemiakovo cuketové placky, jogurtový dresing a listový šalátik ^{1,3,7} (562 kcal)
 Fit 2

Utorok

Zeleninová so šampiónmi ^{1,3,7}/ Zeleninová so šampiónmi ^{1,3,7} (108 kcal)
 Francúzska s mušličkami ^{1,3,7,9}

Pol 1/Pol FIT 300g Tacos, bravčová trhané, salsa pico de gallo (cibuľa, paradajky, paprika), šalát, koriander, kyslá smotana ^{1,3,7}
 Pol 2 150g Kurací steak s volským okom, slaninou, omáčkou a dusenou ryžou ^{3,7}
 Špec 1 150g Holandský rezeň (bravčové mleté mäso, syr, obalené v trojobale), zemiakové pyré, kyslá uhorka ^{1,3,7}
 Špec 2 150g Dhal z červenej šošovice a cíceru, 2x varené vajíčko, dusená ryža ^{3,6,11}
 Menu 1 200g Ryžový nákyp s lesným ovocím a čokoládou, jemná smotanová omáčka ^{3,7}
 Menu 2 300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) ^{1,2,3,6,10,11}
 Menu 3 175g/750ml Ukrajinský Boršč a domáce "pampushky" ^{1,3,7,9}
 Menu 4 150g **FIT** Kurací steak s volským okom, slaninou, omáčkou a ½ dusenou ryžou ^{3,7} (578 kcal)
 Fit 1 200g **FIT** Dhal z červenej šošovice a cíceru, 1x varené vajíčko, ½ dusená ryža ^{3,6,11} (495 kcal)
 Fit 2

Streda

Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,9}/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
 Paradajková s bazalkou

Špec 1 300g Domáce hranolky, trhané hovädzie mäso, cheddarová omáčka, volské oko ^{3,7}
 Menu 1 150g Kórejské kuracie mäso (cibuľka, farebná paprika, sezam, omáčka), dusená ryža s kurkumou ^{6,7,11}
 Menu 2 150g „Vepřo, knedlo, zelo“ (18h pečená krkovička, kyslá kapusta, naša parenou knedľou) ^{1,3,7}
 Menu 3 300g Melanzane alla parmigiana, mozzarella a parmezán ⁷
 Menu 4 300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) ^{1,2,3,6,10,11}
 Veľká Pol 1 120g/750ml Polievka Pho bo/ga (hovädzie/kuracie mäso, ryžové rezance, koriander, cibuľka, sójové kľičky, chili) ⁶
 Fit 1 300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
 Fit 2 120g/750ml **FIT** Polievka Pho bo (kuracie) ⁶ (416 kcal)

Štvrtok

Kelová s majoránom ⁷/Kelová s majoránom ⁷ (82 kcal)
 Šošovicová na pokyslo ⁷

Špec 1 150g Tefací Wienerschnitzel, zemiakový šalát ^{1,3,7,10}
 Menu 1 150g Pečené morčacie stehno na zelenine, bylinková tarhoňa ^{1,3,7,9}
 Menu 2 300g Tekvicové halušky s vínovo maslovou omáčkou, šalviou a parmezánom ^{1,3,7}
 Menu 3 150g Kuracia pečeň na červenom víne a karameli, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷
 Menu 4 300g Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom, pravou vanilkou a rumom Captain Morgan ^{1,3,7}
 Menu 5 300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) ^{1,2,3,6,10,11}
 Veľká Pol 1 120g/750ml Polievka Pho bo/ga (hovädzie/kuracie mäso, ryžové rezance, koriander, cibuľka, sójové kľičky, chili) ⁶
 Fit 1 150g **FIT** Pečené morčacie stehno na zelenine, ½ bylinková tarhoňa, obloha ^{1,3,7,9} (543 kcal)
 Fit 2 150g **FIT** Kuracia pečeň na červenom víne a karameli, ½ dusená ryža, 2x kyslá uhorka ⁷ (443 kcal)

Piatok

Minestróne ^{7,9}/ Minestróne ^{7,9} (121 kcal)
 Frankfurtská s párkom ⁷

Špec 1 150g Treska so sezamovou krustou, žltou karí omáčkou, jazmínová ryža ^{1,3,4,6,11}
 Menu 1 150g Tofu so sezamovou krustou, žltou karí omáčkou, jazmínová ryža ^{1,3,6,11}
 Menu 2 250g Pečené kuracie stehno na tymiane s domácou hubovou plnkou s dusenou ryžou a maslovou omáčkou ^{1,3,7}
 Menu 3 300g Kotlíkový guláš (bravčový), kváskovy chleba ^{1,7}
 Menu 4 300g Risotto milanese s parmezánom ⁷
 Menu 5 300g Kakaové lievance s jemným tvarohom a omáčkou z lesného ovocia ^{1,3,7}
 Fit 1 150g **FIT** Tofu so sezamovou krustou, žltou karí omáčkou, jazmínová ryža ^{1,3,6,11} (515 kcal)
 Fit 2 250g **FIT** Pečené kuracie stehno, plnka, ½ dusená ryža, omáčka, obloha ^{1,3,7} (470 kcal)

Fit jedlo
vybrali
a zostavili,
PREMENA
CENTRUM
HODOŇ

[www.premena.
acentrum.sk](http://www.premena.centrum.sk)