

Pondelok 28.10

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,7,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Zeleninová ^{7,9}
Špec 1	300g Tortilla s kozím syrom, (zelenina, šalát, americký dresing), pečené zemiaky ^{1,3,7,10}
Špec 2	300g Tortilla s kuracím mäsom, (zelenina, šalát, americký dresing), pečené zemiaky ^{1,3,7,10}
Menu 1	150g Chilli con carne (hovädzie mäso, fazuľa, chilli, paradajky, paprika, koriander, čokoláda, kukurica), dusená ryža ⁷
Menu 2	150g Kurací steak s hubovým ragú, dusená ryža ⁷
Menu 3	250g Zemiakové placky s bryndzovým prelivom s/bez slaniny ^{1,3,7}
Menu 4	300g Cuketový prívarok, 2ks volské oko, pečené batáty ^{3,7}
Fit 1	300g FIT Tortilla s kozím syrom, pečené zemiaky ^{1,3,7,10} (598 kcal)
Fit 2	300g FIT Tortilla s kuracím mäsom, pečené zemiaky ^{1,3,7,10} (568 kcal)

Utorok

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,7,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Mrkvová s kokosom a zázvorom ⁷
Špec 1	150g Pulled pork sendvič (trhané bravčové, bbq omáčka, cheddar, coleslaw), domáce hranolky, naša tatárska ^{1,3,7,10}
Špec 2	250g Pečené kuracie stehno, plnka so slaninou a dusená ryža ^{1,3,7}
Menu 1	150g Holandský rezeň (mleté bravčové, syr, trojobal), zemiakové pyré, naša čalamáda ^{1,3,7}
Menu 2	250g Vyprážený karfiol, varené zemiaky, naša tatárska omáčka ^{1,3,7,10}
Menu 3	300g Zapekané palacinky s tvarohom, broskyňami a BB pudingom, ^{1,3,7}
Menu 4	300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) ^{1,2,3,6,10,11}
Fit 1	300g FIT Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
Fit 2	250g FIT Pečené kuracie stehno, hubová plnka, dusená ryža ^{1,3,7} (595 kcal)

Streda

Pol 1/Pol FIT	Kukuricová krémová, zázvor, chilli a kurkuma ⁷ /Kukuricová krémová, zázvor, chilli a kurkuma ⁷ (125 kcal)
Pol 2	Fazuľková na kyslo ⁷
Špec 1	150g Tel'áci Wienerschnitzel, zemiakovo-majonézový šalát ^{1,3,7,10}
Špec 2	300g Lasagne alla Bolognese s paradajkovou omáčkou a mozzarellou ^{1,3,7}
Menu 1	150g Kurací steak, dijonská omáčka, dusená ryža ^{7,10}
Menu 2	150g Baklažánové karí, dusená ryža ^{6,7,8,11}
Menu 3	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 Tom Yum (krevety/ kuracie mäso, huby, paradajky, ryžové rezance, chili, citrónová tráva, zázvor) ^{2,7}
Fit 1	300g FIT Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
Fit 2	150g FIT Baklažánové karí, dusená ryža ^{6,7,8,11} (515 kcal)

Štvrtok

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,7,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Karfiolová krémová ⁷
Špec 1	150g Treska s holandskou omáčkou, varené baby zemiaky, zelený hrášok ^{3,4,7}
Menu 1	150g Tofu s holandskou omáčkou, varené baby zemiaky, zelený hrášok ^{3,7}
Menu 2	150g Kuracie kúsky s medom a sezamom, dusená ryža ^{1,3,5,6,11}
Menu 3	150g Segedínsky guláš, naša parená knedľa ^{1,3,7}
Menu 4	300g Šošovicový prívarok, 2x varené vajčičko, kváskovy chlebič ^{1,7}
Menu 5	300g Domáce zemiakové šúľance s maslom a makom/práženou strúhankou ^{1,3,7}
Fit 1	150g FIT Treska s holandskou omáčkou, varené baby zemiaky, zelený hrášok ^{3,4,7} (520 kcal)
Fit 2	150g FIT Tofu s holandskou omáčkou, varené baby zemiaky, zelený hrášok ^{3,7} (530 kcal)

Piatok

Pol 1/Pol FIT	Voľno/Dnes nevaríme
Pol 2	tešíme sa na Vás v pondelok 4.11

- Špec 1
- Menu 1
- Menu 2
- Menu 3
- Menu 4
- Menu 5
- Fit 1
- Fit 2

Príloha na zámenu, dusená ryža, zemiaky s maslom (vymeňte si ju, ak máte chuť)
 Jedlo si môžete objednať či rezervovať na čísle 0902 354 134 od 8:30 - 14:00
 Fit jedlo vybrali a zostavili, PREMENA CENTRUM HODOŇ www.premenacentrum.sk