

Pondelok 18.11

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	Zelerová s haluškami a maslom ^{1,3,7,9}
Špec 1	300g Quesadilla, trhané bravčové mäso (cheddar, kukurica, fazuľa, BBQ omáčka), pečené zemiaky ^{1,3,7,10}
Menu 1	150g Dlhá pečená bravčová krkovička na bryndzových haluškách ^{1,3,7}
Menu 2	150g Kurací Stroganov (uhorka, šampiňóny, pretlak, slanina, smotana), dusená ryža ⁷
Menu 3	300g Bryndzové halušky s/bez slaniny ^{1,3,7}
Menu 4	300g Zemiakovo-cuketové placky, listový šalátik, cesnakový dresing ^{1,3,7}
Fit 1	150g FIT Kurací Stroganov (huby, smotana, kyslá uhorka, slanina), dusená ryža ⁷ (622 kcal)
Fit 2	300g FIT Zemiakovo cuketové placky, cesnakový dresing a listový šalátik ^{1,3,7} (480 kcal)

Utorok

Pol 1/Pol FIT	Pórová s vajíčkom ^{3,7} /Pórová s vajíčkom ^{3,7} (110 kcal)
Pol 2	Šošovicová na sladko kyslo zo zemiakmi ⁷

Špec 1	150g Bravčová panenka, pučené zemiaky s cibuľkou, slaninový chips a volské oko, demiglase omáčka ⁷
Špec 2	150g Kuracie kúsky s medom a sezamom, dusená ryža ^{1,3,6,11}
Menu 1	110g Encián pečený v lístkovom cestíčku, varené zemiaky, brusnicová omáčka ^{1,3,7}
Menu 2	150g Kuracia pečeň na červenom víne, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷
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 Hovädzí kotlíkový guláš, kváskovy chleba ^{1,3,7}
Fit 1	300g FIT Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
Fit 2	150g FIT Kuracia pečeň na červenom víne, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷ (539 kcal)

Streda

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	Cviklová krémová so smotanovým chrenom ⁷

Špec 1	150g Tel'ací perkelt s domácimi maslovými haluškami a kyslou smotanou ^{1,3,7}
Menu 1	150g Vyprázaný kurací rezeň, pučené zemiaky, kyslé uhorky ^{1,3,7}
Menu 3	300g Melanzane di parmigiana (baklažán, pomodoro, mozzarella, parmezán) domáci chleba ^{1,7}
Menu 3	300g Žemľovka z vianočky s jablkami, tvarohom a slivkovou omáčkou ^{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}
Veľká Pol 1	120g/750ml Soto ayam (krevety/kuracie mäso, kokosové mlieko, paradajky, ryžové rezance, cibuľka, klíčky, koriander) ^{2,7}
Fit 1	120g/750ml FIT Polievka Soto ayam (krevety) ^{2,7} (472 kcal)
Fit 2	300g FIT Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 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	Slepá gulášová

Špec 1	120g Hamburger "ZaRohom" (hovädzie, cheddar, cibulové chutney, hoisin mayo, kyslá uhorka), domáce hranolky ^{1,3,7,10}
Menu 1	250g Pečené kuracie stehno, maslová mrkva, plnka, dusená ryža, omáčka ^{1,3,7}
Menu 2	150g Plnená paprika s omáčkou z lúpaných paradajok a s pučenými zemiakmi s cibuľkou ^{1,3,7}
Menu 3	300g Dhal z červenej šošovice a cíceru, 2ks varené vajíčko, dusená ryža ^{3,6,7}
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 Soto ayam (krevety/kuracie mäso, kokosové mlieko, paradajky, ryžové rezance, cibuľka, klíčky, koriander) ^{2,7}
Fit 1	120g/750ml FIT Polievka Soto ayam (krevety) ^{2,7} (472 kcal)
Fit 2	300g FIT Dhal z červenej šošovice a cíceru, 2ks varené vajíčko, dusená ryža ^{3,6,7} (495 kcal)

Piatok

Pol 1/Pol FIT	Hlivová so zemiakmi (na prírodno) ⁷ /Hlivová so zemiakmi (na prírodno) ⁷ (121 kcal)
Pol 2	Frankfurtská s párkom ^{1,7}

Špec 1	150g Steak z lososa so zeleninovými lievancami a smotanovo pažitkovou omáčkou ^{1,3,4,7}
Menu 1	150g Vyprázaný rezeň (karé) v cornflakes, pečená cvikla, pučené zemiaky a BBQ majonéza ^{1,3,7,10}
Menu 2	150g Kuracie karí s mrkvou, baklažanom, bambusovými výhonkami a sezamom, dusená ryža ^{6,7,11}
Menu 3	150g Segedínsky bravčový guláš, naša parená knedľa ^{1,3,7}
Menu 4	300g Cestovinový šalát, kuracie mäso, paradajka, paprika, uhorka, americkým dressing, niva ^{1,3,7,10}
Menu 5	150g Tofu, karí s mrkvou, baklažanom, bambusovými výhonkami a sezamom, dusená ryža ^{6,7,11}
Fit 1	150g FIT Kuracie karí s mrkvou, baklažanom, bambusovými výhonkami a sezamom, dusená ryža ^{6,7,11} (539 kcal)
Fit 2	150g FIT Tofu, karí s mrkvou, baklažanom, bambusovými výhonkami a sezamom, dusená ryža ^{6,7,11} (518 kcal)