

Pondelok 21.4. (Veľká noc)

Nevaríme, sme zavretí

Pol 1/Pol FIT
Pol 2

Špec 1
Menu 1
Menu 2
Menu 3
Menu 4
Fit 1
Fit 2

Utorok

Pol 1/Pol FIT
Pol 2

Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,7,9}/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Šošovicová na sladko kyslo ⁷

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

300g Tortilla, kozí syr, zelenina, šalát, americký dresing a pečené zemiaky ^{1,3,7,10}
300g Tortilla, kuracie prsia, zelenina, šalát, americký dresing a pečené zemiaky ^{1,3,7,10}
150g Kurací steak, dijonská omáčka, dusená ryža ^{7,10}
150g Bravčový mexický guláš so strúhaným syrom, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷
300g Šaksuka/Shakshouka, kuracie prsia/tofu, (baklažán, paprika, paradajky, mletá paprika, lieskové orechy), ryža ^{1,8}
150g Vyprážané olomoucké syrečky v pívnom cestíčku, varené zemiaky, tatárska omáčka ^{1,3,7,10}
300g **FIT** Tortilla, kozí syr, zelenina, šalát, americký dresing a pečené zemiaky ^{1,3,7,10} (598 kcal)
300g **FIT** Tortilla, kuracie prsia, zelenina, šalát, americký dresing a pečené zemiaky ^{1,3,7,10} (568 kcal)

Šaksuka turecké/severoafričké jedlo, pripravované na olivovom oleji na štyl nášho leča

Streda

Pol 1/Pol FIT
Pol 2

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

Špec 1
Menu 1
Menu 2
Menu 3
Menu 4
Veľká Pol 1
Fit 1
Fit 2

150g Španielsky vtáčik (hovädzie mäso, vajíčko, slanina, klobáska), dusená ryža, nakladané uhorky ^{3,7}
150g Kuracie prsia, volské oko, slanina, dusená ryža, omáčka ^{3,7}
300g Baklažánová parmigiana di melanzane, domáci chleba ^{1,3,7}
150g Kuracia pečienka na červenom víne s dusenou ryžou a kyslou uhorkou ⁷
300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) ^{1,2,3,6,10,11}
120g/750ml Polievka Pho bo/ga (hovädzie/kuracie mäso, ryžové rezance, koriander, cibul'ka, sójové klíčky, chili) ⁶
300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
120g/750ml **FIT** Polievka Pho ga (kuracie mäso) ⁶ (472 kcal)

Štvrtok

Pol 1/Pol FIT
Pol 2

Zeleninová ^{7,9}/Zeleninová ^{7,9} (97 kcal)
Paradajková s bazalkou

Špec 1
Menu 1
Menu 2
Menu 3
Menu 4
Veľká Pol 1
Fit 1
Fit 2

150g Hovädzia sviečková, domáca parená knedľa, brusnice ^{1,3,7,10}
250g Pečené kuracie stehno, bylinková plnka, dusená ryža, omáčka ^{1,3,7}
150g Bravčová krkovička po srbsky (paradajky, paprika, slanina, cibul'a), pučené zemiaky
200g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, naša tatárska omáčka ^{1,3,7,10}
300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) ^{1,2,3,6,10,11}
120g/750ml Polievka Pho bo/ga (hovädzie/kuracie mäso, ryžové rezance, koriander, cibul'ka, sójové klíčky, chili) ⁶
300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
120g/750ml **FIT** Polievka Pho ga (kuracie mäso) ⁶ (472 kcal)

Piatok

Pol 1/Pol FIT
Pol 2

Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,7,9}/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Hlivová so zemiakmi ⁷

Špec 1
Špec 2
Menu 1
Menu 2
Menu 3
Menu 4
Fit 1
Fit 2

150g Losos na pare, holandská omáčka, varené baby zemiaky, maslový hrášok ^{3,4,7}
150g Kuracie prsia, hubové ragú, tymian, dusená ryža ⁷
300g Domáca sekaná s vajíčkom so zemiakmi na pokyslo ^{1,3,7}
300g Parené buchty plnené slivkami, s makom/opraženou strúhankou, preliate maslom ^{1,3,7}
300g Zemiaky pokyslo s 2x volským okom ^{1,3,7}
300g Špenátový prívarok, 2ks varené vajíčko, pečené zemiaky ^{3,7}
150g **FIT** Losos na pare, holandská omáčka, varené baby zemiaky, maslový hrášok ^{3,4,7} (530 kcal)
300g **FIT** Špenátový prívarok, 2ks varené vajíčko, pečené zemiaky ^{3,7} (470 kcal)

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