

### Pondelok 1.6.

Pol 1/Pol FIT Kurací vývar so zeleninou a rezancami <sup>1,3,9</sup>/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov <sup>9</sup> (92 kcal)  
 Pol 2 Zeleninová s mrveničkou a hubami <sup>1,3,7,9</sup>

Špec 1 300g BiBimBap (kuracie mäso, volské oko, mrkva, cibuľa, jarná cibuľka, klíčky, špenát) <sup>1,3,6,11</sup>  
 Špec 2 300g BiBimBap (tofu, volské oko, mrkva, cibuľa, jarná cibuľka, klíčky, špenát) <sup>1,3,6,11</sup>  
 Menu 1 150g Kuracie prsia s "Toskánskou" omáčkou (cesnak, sušené paradajky, cream cheese), dusená ryža <sup>7</sup>  
 Menu 2 150g 18h pečená krkovička na prírodno, tarhoňa s cibuľkou a slaninou <sup>7</sup>  
 Menu 3 300g Penne amatriciana (pomodoro, červená cibuľa, bazalka, s/bez slaniny), parmezán <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 4 150g Vyprážený eidam, varené zemiaky, naša tatárska omáčka <sup>1,3,7,10</sup>  
 Fit 1 300g **FIT** BiBimBap (tofu) <sup>1,3,6,11</sup> (517 kcal)  
 Fit 2 150g **FIT** Kuracie prsia s "Toskánskou" omáčkou, dusená ryža <sup>7</sup> (543 kcal)

### Utorok

Pol 1/Pol FIT Kurací vývar so zeleninou a rezancami <sup>1,3,9</sup>/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov <sup>9</sup> (92 kcal)  
 Pol 2 Z pečených zemiakov <sup>7</sup>

Špec 1 150g Bravčová panenka (sous vide), krémové hubové risotto (ryža arborio), parmezán <sup>7</sup>  
 Menu 1 250g Kuracie stehno, bylinková plnka, dusená ryža a maslová omáčka <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 2 150g Kuracie kung-pao, dusená ryža s vajcom <sup>1,3,6,11</sup>  
 Menu 3 300g Krémové hubové risotto (ryža arborio), parmezán <sup>7</sup>  
 Menu 4 250g Zemiakové placky s bryndzovým prelivom s/bez slaniny <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 5 300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) <sup>1,2,3,6,10,11</sup>  
 Fit 1 300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu <sup>1,3,6,10,11</sup> (544 kcal)  
 Fit 2 300g **FIT** Krémové hubové risotto (ryža arborio), parmezán <sup>7</sup> (587 kcal)

### Streda

Pol 1/Pol FIT Cesnaková krémová <sup>7</sup>/Cesnaková krémová <sup>7</sup> (188 kcal)  
 Pol 2 Kelová s klobásou <sup>7</sup>

Špec 1 120g Hamburger "ZaRohom veggie" (kozí syr, cheddar, cibuľové chutney, hoisin mayo, uhorka), domáce hranolky <sup>1,3,7,10</sup>  
 Menu 1 120g Hamburger "ZaRohom" (hovädzie, cheddar, cibuľové chutney, hoisin mayo, uhorka), domáce hranolky <sup>1,3,7,10</sup>  
 Menu 2 150g Thajské kuracie karí (tekvica, cicer, kokosové mlieko), dusená ryža, koriander <sup>6,7,11</sup>  
 Menu 3 150g Segedínsky guláš, naša parená knedľa <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 4 300g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka <sup>3,7</sup>  
 Menu 5 300g Hubový paprikáš, domáce maslové halušky <sup>1,3,7</sup>  
 Fit 1 300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) <sup>1,2,3,6,10,11</sup>  
 Fit 2 300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu <sup>1,3,6,10,11</sup> (544 kcal)  
 300g **FIT** Thajské kuracie karí, dusená ryža, koriander <sup>6,7,11</sup> (538 kcal)

### Štvrtok

Pol 1/Pol FIT Kurací vývar so zeleninou a rezancami <sup>1,3,9</sup>/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov <sup>9</sup> (92 kcal)  
 Pol 2 Kukuricová krémová, zázvor, chilli a kurkuma <sup>7</sup>

Špec 1 150g Hovädzí roastbeef, chrenová remuláda, pečené zemiaky, batatové chipsy <sup>3,7,10</sup>  
 Menu 1 150g Kuracie prsia sou-vide, slanina, volské oko, dusená ryža, demiglace <sup>3,7</sup>  
 Menu 2 300g Mäsové guličky (hov a brav mäso), pomodoro omáčka, parmezán, linguine <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 3 300g Linguine, pomodoro omáčka, parmezán <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 4 150g Kuracia pečeň (červené víno, karamel), dusená ryža, kyslá uhorka <sup>7</sup>  
 Menu 5 300g Poké bowl Krevety/Kuracia/Tofu (ryža, zelenina, avokádo, bôby, sezam, mango, aioli, zálievka) <sup>1,2,3,6,10,11</sup>  
 Fit 1 300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu <sup>1,3,6,10,11</sup> (544 kcal)  
 Fit 2 150g **FIT** Kuracia pečeň (červené víno, karamel), dusená ryža, kyslá uhorka <sup>7</sup> (579 kcal)

### Piatok

Pol 1/Pol FIT Kurací vývar so zeleninou a rezancami <sup>1,3,9</sup>/Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov <sup>9</sup> (92 kcal)  
 Pol 2 Šošovicová na kyslo <sup>7</sup>

Špec 1 150g Vyprázaná treska v cornflakes, pečené zemiaky, citrónový dresing <sup>1,3,4,7</sup>  
 Menu 1 150g Kuracie prsia, ratatouille zelenina, dusená ryža <sup>7</sup>  
 Menu 2 150g Čevapčiči, cibuľa, horčica, varené zemiaky, maslo <sup>1,3,7</sup>  
 Menu 3 300g palacinky Okonomiyaki (kapusta, vajička, sójovka, okonomiyaki), japonská mayo, tuniak vločky (katsuobushi) <sup>1,3,4,6</sup>  
 Menu 4 150g Kotlíkový guláš, kváskový chleba <sup>1</sup>  
 Fit 1 150g **FIT** Vyprázaná treska v cornflakes, pečené zemiaky, citrónový dresing <sup>1,3,4,7</sup> (499 kcal)  
 Fit 2 150g **FIT** Kuracie prsia, ratatouille zelenina, dusená ryža <sup>7</sup> (578 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](http://www.premenacentrum.sk)