

Pondelok 13.7.

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Tekvicová krémová so zázvorom ⁷
Špec 1	300g BiBimBap (kuracie mäso, volské oko, mrkva, cibuľa, jarná cibuľka, klíčky, špenát) ^{1,3,6,11}
Špec 2	300g BiBimBap (tofu, volské oko, mrkva, cibuľa, jarná cibuľka, klíčky, špenát) ^{1,3,6,11}
Menu 1	150g Bravčový vyprážaný rezeň, zemiaková kaša, slivkový kompót ^{1,3,7}
Menu 2	150g Kurací steak gratinovaný, sušená paradajka a mozzarella, dusená ryža, demiglance ⁷
Menu 3	150g Vyprážané údené tofu, zemiaková kaša, slivkový kompót ^{1,3,7}
Menu 4	300g Žemľovka z vianočky, jablka, tvaroh, slivková omáčka ^{1,3,7}
Fit 1	300g FIT BiBimBap (tofu) ^{1,3,6,11} (544 kcal)
Fit 2	150g FIT Kurací steak gratinovaný, sušená paradajka a mozzarella, dusená ryža, demiglance ⁷ (598 kcal)

Utorok

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Zeleninová ⁹
Špec 1	150g Hovädzí roastbeef, omáčka z mladých cibuliek, pečené zemiaky ^{7,10}
Menu 1	250g Pečené kuracie stehno, slaninová plnka, dusená ryža, omáčka ^{1,3,7}
Menu 2	150g 18h pečená krkovička, bylinková tarhoňa ^{1,3,7}
Menu 3	300g Cviklový bulgur, gorgonzola a vlašské orechy ^{1,7,8}
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, slaninová plnka, dusená ryža, omáčka ^{1,3,7} (647 kcal)

Streda

Pol 1/Pol FIT	Zemiaková, majorán, cesnak ⁷ /Zemiaková, majorán, cesnak ⁷ (165 kcal)
Pol 2	Gulášová
Špec 1	150g Tel'ací Wienerschnitzel, varené zemiaky, paradajkový šalátik s bazalkou ^{1,3,7}
Menu 1	150g Kurací steak, volské oko, slanina, ½ dusená ryža, ½ naše hranolky, demiglance ^{3,7}
Menu 2	150g Bravčový paprikáš, maslové halušky ^{1,3,7}
Menu 3	300g Hubový paprikáš, maslové halušky ^{1,3,7}
Menu 4	150g Kuracia pečeň na červenom víne, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷
Menu 5	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	300g FIT Hubový paprikáš, maslové halušky ^{1,3,7} (575 kcal)

Štvrtok

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Mrkvová s pomarančovou pangrattatou ^{1,3,7}
Špec 1	150g Hovädzie líčka na zelenine a červenom víne, zemiakové pyré s hrubozrnnou horčicou ^{7,9,10}
Špec 2	300g Pstruh pečený v papilote, pečené baby zemiaky, listový šalátik ^{3,7}
Menu 1	150g Kuracie žlté karí, baklažán, mrkva, a sezam, dusená ryža ^{5,6,7,11}
Menu 2	300g Baklažánová parmigiana di melanzane, domáci chleba ^{1,3,7}
Menu 3	150g Tofu žlté karí, baklažán, mrkva, a sezam, dusená ryža ^{5,6,7,11}
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	150g FIT Tofu žlté karí, baklažán, mrkva, a sezam, dusená ryža ^{5,6,7,11} (492 kcal)

Piatok

Pol 1/Pol FIT	Kurací vývar so zeleninou a rezancami ^{1,3,9} /Kurací vývar, 2x zelenina, bez rezancov ⁹ (92 kcal)
Pol 2	Cesnaková krémová ⁷
Špec 1	150g Vyprážaná treska v cornflakes, varené zemiaky, citrusový dresing ^{1,3,4,7,10}
Menu 1	150g Kurací steak, zelená fazuľka so slaninou, ½ dusená ryža, ½ naše hranolky, demiglance ⁷
Menu 2	300g Linguine, pomodoro, guľky z kuracích prs, bazalka, oregano, parmezán ^{1,3,7}
Menu 3	300g Linguine, pomodoro, bazalka, oregano, parmezán ^{1,3,7}
Menu 4	300g Jemná špenátová omáčka s parmezánom, 2x varené vajíčko, varené zemiaky ^{3,7}
Menu 5	300g Zapekané palacinky, tvaroh, lesné ovocie, BÉBÉ puding ^{1,3,7}
Fit 1	150g FIT Kurací steak, zelená fazuľka so slaninou, dusená ryža ⁷ (460 kcal)
Fit 2	300g FIT Jemná špenátová omáčka s parmezánom, 2x varené vajíčko, varené zemiaky ^{3,7} (490 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