

Pondelok 12.10.

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 Hrachová krémová ⁷

Špec 1 300g Udon rezance, hovädzie mäso, zelenina, sezam, pražená cibuľka a hoisin omáčkou ^{1,3,6,11}
Špec 2 300g Udon rezance, tofu, zelenina, sezam, pražená cibuľka a hoisin omáčkou ^{1,3,6,11}
Menu 1 200g Vykostené kuracie stehná, dusená ryža, omáčka, coleslaw šalát ^{3,7,10}
Menu 2 150g Mexický bravčový guláš posypaný syrom, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷
Menu 3 300g Šakşuka/Shakshouka (baklažán, paprika, paradajky, mletá paprika, lieskové orechy), tofu/kuracie prsia, ryža ^{1,8}
Menu 4 300g Pohánka, bryndza, pažitka, s/bez slaniny ^{1,7}
Fit 1 300g **FIT** Šakşuka/Shakshouka, kuracie prsia, ryža ^{1,8} (541 kcal)
Fit 2 300g **FIT** Udon rezance (tofu) ^{1,6,7,11} (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 Hubová, mrvenička ^{1,3,7}

Špec 1 150g Roláda (kuracie prsia, brav panenka, bylinky, sous vide), zemiakovo-karfiolové pyrė, omáčka ⁷
Menu 1 300g Lasagne Bolognese, mozzarella, pomodoro, bazalka ^{1,3,7}
Menu 2 150g Kurací rezeň (cornflakes), pučené zemiaky, kyslá uhorka ^{1,3,7}
Menu 3 300g Poľské nalešniki (palacinky, hubové ragú, tymian), údený syr, omáčka ^{1,3,7}
Menu 4 150g Kuracia pečeň, červené víno, karamel, dusená ryža, kyslá uhorka ⁷
Veľká pol 1 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** Kuracia pečeň (červené víno, karamel), dusená ryža, kyslá uhorka ⁷ (579 kcal)

Streda

Pol 1/Pol FIT Francúzska s mušličkami ^{1,3,7,9}/Francúzska s mušličkami ^{1,3,7,9} (125 kcal)
Pol 2 Zemiaková s krutónmi ^{1,3,7}

Špec 1 200g Kuracie supreme (kukuričné kura), zemiakový gratin, pečená mrkva a repa, demiglace ⁷
Menu 1 150g Chicken mango karí (zázvor, mango, kokosové mlieko), dusená ryža ^{6,7,11}
Menu 2 150g Vyprážaný bravčový rezeň, varené zemiaky, maslo, kyslé uhorky ^{1,3,7}
Menu 3 150g Tofu mango karí (zázvor, mango, kokosové mlieko), dusená ryža ^{6,7,11}
Menu 4 300g Cviklové risotto, kozí syr, hruška ⁷
Menu 5 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 Pho bo/Pho ga (hovädzie/kuracie mäso, ryžové rezance, koriander, cibuľka, sójové klíčky, chili) ⁶
Fit 1 300g **FIT** Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
Fit 2 150g **FIT** Chicken mango karí, dusená ryža ^{6,7,11} (517 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 120g Hamburger "ZaRohom veggie" (kozí syr, cheddar, chutney, hoisin mayo, uhorka), domáce hranolky ^{1,3,7,10}
Špec 2 120g Hamburger "ZaRohom" (hovädzie, cheddar, cibuľové chutney, hoisin mayo, uhorka), domáce hranolky ^{1,3,7,10}
Menu 1 150g Kurací steak, volské oko, slanina, dusená ryža ^{3,7}
Menu 2 250g Kuracie stehno, bylínková plnka, dusená ryža, maslová omáčka ^{1,3,7}
Menu 3 200g Dhal z červenej šošovice a cíceru, dusená ryža, 2ks varené vajíčko ^{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 200g **FIT** Dhal z červenej šošovice a cíceru, 2ks volské oko, dusená ryža ^{3,7,11,11} (585 kcal)

Piatok

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 Kulajda ^{3,7}

Špec 1 150g Vyprážaná treska v cornflakes, pečené baby zemiaky, citrónový dresing ^{1,3,4,7}
Menu 1 150g Kurací steak, zelená fazuľka, slanina, cesnak, ½ dusená ryža, ½ hranolky ⁷
Menu 2 300g Francúzske zemiaky, kyslá uhorka ^{3,7}
Menu 3 150g Kurací paprikáš, maslové halušky ^{1,3,7}
Menu 4 300g Šošovicový prívarok, 2x varené vajíčko, kváskový chlebič ^{1,7}
Menu 5 300g Žemľovka z vianočky, jablká, tvaroh, slivková omáčka ^{1,3,7}
Fit 1 150g **FIT** Kurací steak, zelená fazuľka so slaninou, dusená ryža ⁷ (465 kcal)
Fit 2 300g **FIT** Šošovicový prívarok, 2ks varené vajíčko, kváskový chlebič ^{1,7} (574 kcal)