

Pondelok 19.10.

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	Zeleninová s mrveničkou a hubami ^{1,3,7}
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	300g Penne arabiata (pomodoro, bazalka, chili), kozí syr ^{1,3,7}
Menu 2	150g Morčacie stehno pečené (pivo, med, cesnak), bylinková tarhoňa ^{1,3,7}
Menu 3	150g Kuracie prsia, medovo horčicová omáčka, dusená ryža ^{7,10}
Menu 4	300g Slovenské bravčové rizoto (s ryžou), syr, kyslá uhorka ^{1,3,7}
Fit 1	300g FIT BiBimBap (tofu) ^{1,3,6,11} (543 kcal)
Fit 2	150g FIT Morčacie stehno pečené (pivo, med, cesnak), bylinková tarhoňa ^{1,3,7}

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	Minestróne ⁹

Špec 1	150g Hovädzia sviečková prešpikovaná slaninou, domáca parená knedľa, brusnice ^{1,3,7}
Menu 1	150g Kurací rezeň, katsu omáčka, dusená ryža ^{1,3,7,11}
Menu 2	250g Pečené kuracie stehno, naša plnka, dusená ryža ^{1,3,7}
Menu 3	300g Špenátové halušky, syrová omáčka, viedenská cibuľka ^{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 Ukrajinský Boršč a domáce "pampushky" ^{1,3,7,9}
Fit 1	300g FIT Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
Fit 2	150g FIT Kurací rezeň, katsu omáčka, dusená ryža ^{1,3,7,11} (638 kcal)

Katsu curry rezeň (alebo tonkatsu) - je populárne japonské jedlo, ktoré kombinuje chrumkavý, vyprážaný rezeň, hustú karí omáčku a ryžu

Streda

Pol 1/Pol FIT	Slepá gulášová/Slepá gulášová (116 kcal)
Pol 2	Mrkvová s pomarančovou strúhankou ^{1,3,7}

Špec 1	150g Trhavé hovädzie mäso, chili majonéza, focaccia, pečené zemiaky ^{1,3,7,10}
Menu 1	200g Vyprážané kuracie stehná (vykostené), varené zemiaky, maslo, blue cheese dip ^{1,3,7}
Menu 2	150g Kuracie kúsky s medom a sezamom, dusená ryža ^{1,3,5,6,11}
Menu 3	150g Dlho pečená bravčová krkovička, bryndzové halušky ^{1,3,7}
Menu 4	300g Bryndzové halušky s/bez slaniny ^{1,3,7}
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	150g FIT Kuracie kúsky s medom a sezamom, dusená ryža ^{1,3,5,6,11} (545 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	Hlivová so zemiakmi (na prírodno) ⁷

Špec 1	150g Tel'ací Wienerschnitzel, zemiakový šalát ^{1,3,7,10}
Špec 2	150g Kurací steak, volské oko, slanina, demi-glace, 1/2 dusená ryža, 1/2 hranolky ^{3,7}
Menu 1	300g Zeleninové lasagne, pomodoro, mozzarella ^{1,3,7}
Menu 2	150g Bratislavské bravčové pliecko (koreňová zelenina), maslové halušky ^{1,3,7,10}
Menu 3	150g Tekvicový prívarok, kuracie masové guľky, šalvia, pečené zemiaky ^{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}
Fit 1	300g FIT Poké bowl Kuracia/Tofu ^{1,3,6,10,11} (544 kcal)
Fit 2	150g FIT Kurací steak, volské oko, slanina, demi-glace, dusená ryža ^{3,7} (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	Fazuľová krémová ⁷

Špec 1	150g Steak z lososa, hrubozrnná horčica, pečená ryža (zázvor, sójové klíčky, koriander) ^{4,6,10,11}
Špec 2	150g Tofu, hrubozrnná horčica, pečená ryža (zázvor, sójové klíčky, koriander) ^{6,10,11}
Menu 1	150g Maďarský guláš s červenou cibuľkou, domáca parená knedľa ^{1,3,7}
Menu 2	300g Mäsové guľičky, pomodoro, bazalka, linguine, parmezán ^{1,3,7}
Menu 3	150g Kurací steak, ratatouille zelenina, dusená ryža
Menu 4	300g Linguine, pomodoro, bazalka, parmezán ^{1,3,7}
Menu 5	300g Domáce dukatové buchtičky, vanilkový krém, rum, vanilka ^{1,3,7}
Fit 1	150g FIT Steak z lososa, hrubozrnná horčica, pečená ryža ^{4,6,10,11} (584 kcal)
Fit 2	300g FIT Linguine, pomodoro, bazalka, parmezán ^{1,3,7} (585 kcal)