

Rešti-Ka

OBEDOVÉ MENU • FIT MENU • SÚKROMNÉ AKCIE

JEDÁLNY LÍSTOK FIT MENU

Pondelok

Pšenová polievka – 0,33l / 7,12

311cal – 8g bielkoviny, 45g sacharidy, 11g tuky

Ryžové rezance s hokaido omáčkou a tempehom – 300g / 6, 7,12

642 cal – 26g bielkoviny, 76g sacharidy, 26g tuky

Utorok

Zelerová polievka – 0,33l / 7,9,12

236 cal – 4g bielkoviny, 19g sacharidy, 16g tuky

Plnené batátové lokše – 150g / 1,3,7,12

747cal – 41g bielkoviny, 121g sacharidy, 11g tuky

Streda

Zeleninový boršč – 0,33l / 7,12

222 cal – 4g bielkoviny, 20g sacharidy, 14 g tuky

Špagety s tofu a bazalkovým pestom – 300g / 1,3,5,6,7,12

845cal – 43g bielkoviny, 85g sacharidy, 37g tuky

Štvrtok

Brokolicová polievka s bylinkami – 0,33l / 7, 9,12

252 cal – 8 g bielkoviny, 19 g sacharidy, 16 g tuk

Zapekané prsia s bulgurom, chrenom, mozzarelou – 150g / 1,6,7,12

899 cal – 65g bielkoviny, 81 g sacharidy, 35 g tuky

Piatok

Špargľová polievka – 0,33l / 7, 9,12

196 cal – 7g bielkoviny, 15g sacharidy, 12g tuky

Kur.soté so zeleninou a cícerom, ryža – 150g / 6,7,12

731 cal – 53 g bielkoviny, 96 g sacharidy, 15g tuky

FIT MENU JE MENU NA OBJEDNÁVKU

(ČAS PRÍPRAVY 40 - 45 MINÚT) V HODNOTE 4,50 €

OBJEDNAJTE SI DEŇ DOPREDU NA TEL. ČÍSLE 0948 547 265 .