

*****Umesto namirnica na koje ste alergični ili ih ne volite – spremićemo vam neki sličan obrok koji vama odgovara**

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK
Doručak	Proteinska kaša sa čiom <i>(ovsene, čia, whey protein, bobičasto voće, bademi)</i>	Pita heljda sa pečurkama	Omlet sa povrćem i integralna kifla	Fresh heljdomlet <i>(piletina, čeri paradajz, masline, brokoli, šećerac, grašak, crveni pasulj, z.salata)</i>	Integralni mafini sa sirom
Ručak	Pileći file u sosu od kikirikija i integralni pirinač	Pileći ražnjići i kinoa sa povrćem	Integralna testenina – bolognese sos	Ćureći file u sosu od paradajza i integralni rižoto	Pileći file i sočivo
Salata	Kupus/šargarepa	Zelena salata	Paradajz/krastavac	Kupus salata	Vitaminska <i>(šargarepa, cvekla)</i>
Užina	Proteinski jogurt <i>(grčki jogurt, whey protein, malina, crna čokolada, lešnik)</i>	Ella cheese cake	Proteinske palačinke <i>(Dodaci: banana, kikiriki i med)</i>	Whey - Sutlijaš <i>(pirinač, mleko bez laktoze, whey protein, cimet, maline)</i>	Proteinska čokoladica
Večera	Cezar fit obrok salata <i>(piletina, čeri paradajz, pančeta, parmezan, krutoni, z.salata)</i>	Pileća pljeskavica i carski mix <i>(brokoli, šargarepa i karfiol)</i>	Juneća pljeskavica i pire šargarepa/karfiol	Turkey obrok salata <i>(ćureći file, jaje, mleveni badem, paradajz, brokoli, z.salata)</i>	Fileti oslića i meksiko mix <i>(crveni pasulj, šećerac i grašak)</i>