

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

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK
<b>Doručak</b>	<b>Čoko proteinska kaša i čia seme</b> <i>(ovsene, čia seme, whey protein, crna čokolada, banana, lešnik)</i>	<b>Eat Fit heljdomlet</b> <i>(paradajz, krastavac, brokoli, pršuta, piletina, pančeta, jaja, z.salata)</i>	<b>Integralni sendvič</b> <i>(ella sir, zelena salata, jaje paradajz, kikiriki, pršuta)</i>	<b>Omlet sa Ella sirom i integralna kifla</b>	<b>Pita heljda sa spanaćem</b>
<b>Ručak</b>	<b>Grilovani pileći file i rižoto sa pečurkama</b>	<b>Rolovani pileći ražnjići i sočivo</b>	<b>Pileći file i kinoa sa spanaćem</b>	<b>Integralna testenina – piletina i sos od brokolija</b>	<b>Juneće ćufte u paradajz sosu spanać i pire krompir</b>
<b>Salata</b>	<b>Kupus salata</b>	<b>Zelena salata</b>	<b>Vitaminska</b> <i>(šargarepa, cvekla)</i>	<b>Kupus/šargarepa</b>	<b>Paradajz/krastavac</b>
<b>Užina</b>	<b>Potaž od brokolija</b>	<b>Proteinska čokoladica</b>	<b>Proteinske palačinke</b> <i>(Dodaci: banana i med)</i>	<b>Protenski jogurt</b> <i>(grčki jogurt, whey protein, crna čokolada, višnja)</i>	<b>Ella cheese cake</b>
<b>Večera</b>	<b>Fitnes obrok salata</b> <i>(paradajz, krastavac, jaje, piletina, kikiriki, z.salata)</i>	<b>Ramstek I boranija sa krem sirom</b>	<b>Fileti Losos pastrmke i mexiko mix</b> <i>(crveni pasulj, šećerac, grašak)</i>	<b>Pileća pljeskavica i integralni pirinač</b>	<b>Bata obrok salata</b> <i>(mladi sir, cvekla, brokoli, šargarepa, golice, piletina, z.salata)</i>