

**“NE ŽELIMO DA  
JEDETE ZDRAVU HRANU  
ZATO ŠTO MORATE,  
VEĆ ZATO ŠTO  
JE UKUSNA.”**

**FitBar**

## DORUČAK

### OMLETI

4 cijela jaja/integralni kruh po želji - dodatak jaje po želji

#### FIT OMLET SA POVRĆEM

jaja, paprika, gljive, tikvice, poriluk (335 kcal, 8g ugh, 20g m, 27g P)

#### FIT OMLET SA ŠPINATOM

jaja, špinat, panceta, mozzarella, parmezan, cherry rajčica (506 kcal, 5g ugh, 36g m, 31g P)

#### KETO OMLET

jaja, dimljeni losos, kozji sir, špinat (523 kcal, 9g ugh, 31g m, 52g P)

### HOMEMADE GRANOLE

granole sa medom i bademima, chia džem od šumskog voća, grčki jogurt, banana (584 kcal, 85g ugh, 18g m, 19g P)

#### ZOBENI DORUČAK

zobene pahuljice, lješnjak, datulje, kakao, rendana narančina kora, ekstrakt vanilije, grčki jogurt, maline, banana (583 kcal, 61g ugh, 27g m, 21g P)

#### PALENTA SA HOMADE PESTO SOSOM I KOZJIM SIROM

palenta, maslac, domaći pesto sos, slanutak, kozji sir, cherry rajčica (601kcal, 70g ugh, 26g m, 22g p)

### SENDVIČI

u kruhu od cjelovitih žitarica

#### SENDVIČ SA PRŠUTOM I DIMLJENIM SIROM

pršut, dimljeni sir, kuhan jaje, kiseli krastavci, dijon senf, maslac (628 kcal, 42g ugh, 35g m, 34g P)

#### SENDVIČ SA JAJIMA

jaja, panceta, feta, rajčica, zelena salata (553 kcal, 46g ugh, 29g m, 25g P)

#### SENDVIČ SA PILETINOM

pileći file, mlječni namaz, dimljeni sir, rajčica, zelena salata (509 kcal, 47g ugh, 17g m, 43g P)

#### SENDVIČ SA LOSOSOM

file lososa, namaz od sjemenki tikve, rajčica, zelena salata (493 kcal, 48g ugh, 17g m, 37g P)

## TORTILJE I PIZZE

### VEGANSKA TORTILJA

namaz od sjemenki tikve, tofu sir, slatki krumpir, paprika, mrkva, brokula, tikvice, crveni grah, crveni luk (514 kcal, 65g ugh, 19g m, 19g P)

### TORTILJA SA PILETINOM I TOFU SIROM

pileći file, namaz od sjemenki tikve, tofu sir, parmezan, iceberg salata (548 kcal, 42g ugh, 23g m, 43g P)

### TORTILJA SA JUNETINOM I DIMLJENIM SIROM

juneći burger, mliječni namaz, dimljeni sir, dijon senf, paprika, sušena rajčica, iceberg salata, crveni luk (558 kcal, 47g ugh, 24gm, 39g P)

### TORTILJA SA PILETINOM I DIJON SENFOM

pileća prsa, panceta, špinat, dijon senf, crvena paprika, mliječni namaz, ljubičasti luk (584 kcal, 44g ugh, 25g m, 44 g p)

### TORTILJA SA PUREĆIM PRSIMA

pureća prsa, mliječni namaz, iceberg salata, crvena paparika, sušena rajčica, panceta, dimljeni sir (510 kcal, 49g ugh, 19g m, 32 p)

### TORTILJA SA JAJETOM I DIMLJENIM LOSOSOM

dimljeni losos, rukola, liječni namaz, jaje (480kcal, 43g ugh, 20g m, 33g p)

### PROTEINSKA PIZZA CAPRESE

jaja, zrnati sir, zobene pahuljice, sjemenke tikve, sjemenke suncokreta, sezam, goveđi pršut, mozzarella sir, cherry rajčice, crne masline, pesto sos (739 kcal, 38g ugh, 39g m, 59 p)

### PROTEINSKA PIZZA CAPRICCIOSA

Jaja, zrnati sir, zobene pahuljice, sjemenke suncokreta, sezam, pureća prsa, cheddar sir, gljive, cherry rajčica, rukola, zero ketchup (697 kcal, 40g ugh, 37g m , 51g p)

## JUHE I ČORBE

### Juha od povrća (175 kcal, 18g ugh, 10g m, 3g P)

### Juha od rajčice (85 kcal, 13g ugh, 1g m, 6g P)

### Potaž od povrća (78 kcal, 9g ugh, 2g m, 6g P)

ZA SVA PITANJA U VEZI SA ALERGENIMA IZ JELA NA MENIJU, OBRATITE SE NAŠEM OSOBLJU

## GLAVNA JELA

### PASTE

integralna tjestenina

#### PASTA SA PILETINOM U SOSU OD INDIJSKOG ORAHA

pileći file, indijski orah, slanutak, špinat, maslac, parmezan (765 kcal, 67g ugh, 34g m, 48g P)

#### PASTA SA PILETINOM I MOZZARELLOM

pileći file, mozzarella, sušena rajčica, paprika, maslac, bijeli luk, bijelo vino  
(688 kcal, 63g ugh, 30g m, 41g P)

#### PASTA SA HOMEMADE PESTO UMAKOM

indijski orah, parmezan, đumbir, limunov sok, bosiljak, peršun, bijeli luk, maslinovo ulje  
(686 kcal, 63g ugh, 35g m, 30g P)

### SPECIJALITETI

#### NUDLE OD TIKVICA SA PILEĆIM MESOM

pileći file, tikvice, parmezan, domaći umak od rajčice, začini (378 kcal, 22g ugh, 17g m, 33g P)

#### NUDLE OD TIKVICA SA JUNEĆIM MESOM

juneći but, tikvice, parmezan, domaći umak od rajčice, začini (325 kcal, 20g ugh, 12g m, 32g P)

#### PROTEINSKI BURGER JUNEĆI

mljevena junetina, bijeli namaz, domaća majoneza, chrispy slanina, iceberg salata, rajčica, ljubičasti luk, proteinski kruh (702kcal, 28g ugh,39g m,59g p)

#### PROTEINSKI BURGER PILEĆI

pileća prsa, bijeli namaz, domaća majoneza, chrispy slanina, iceberg salata, rajčica, ljubičasti luk, proteinski kruh (808kcal, 28g ugh, 52g m, 58g p)

#### Kinoa burgeri sa pireom od graška

kinoa, sušena rajčica, mozzarella, poriluk, zobeno brašno, jaja, grašak (592 kcal, 52g ugh, 28g m, 33g P)

#### FITBAR PILEĆI BURGERI

mljeveni pileći file, poriluk, ella sir, jaje, grilovano povrće sa bademima (648 kcal, 18g ugh, 29g m, 79g P)

#### CJEPKANA JUNETINA NA PALENTI

juneće meso, sos od paprike, maslac, kozji sir, sezam (641kcal, 45g ugh, 31g m, 38g p)

#### PILETINA PUNJENA SA DOMAĆIM PESTOM

pileća prsa, feta sir, domaći pesto, grašak, brokula, tikvica (671kcal, 31g ugh, 32g m, 64g p)

#### PROTEINSKI TANJIR

pileći file, kikiriki maslac, indijski orah, jaje, mozzarella, ananas, integralna riža sa povrćem (788 kcal, 47g ugh, 40g m, 59g P)

 VEGETARIJANSKO JELO

 VG VEGANSKO JELO

## **PURETINA SA PRŠUTOM I MOZZARELLOM**

pureći file, pršut, mozzarella, namaz od sjemenki tikve, sušena rajčica, pire od graška  
(636 kcal, 40g ugh, 28g m, 56g P)

## **LOSOS SA AVOKADO SALSOM**

file lososa, avokado, peršun, bijeli luk, cherry rajčica, crna riža sa povrćem i indijskim orasima  
(602 kcal, 40g ugh, 33g m, 36g P)

## **LOSOS U SEZAMU SA BROKULOM**

file lososa, sezam, brokula, špinat, maslac (439 kcal, 9g ugh, 27g m, 40g p)

## **PILETINA PUNJENA SA BRUSNICOM I GORGONZOLOM**

pileća prsa, gorgonzola sir, brusnica (608 kcal, 32g ugh, 28g m, 57g p)

## **TACO TANJUR**

junetina,riža, iceberg, rajčica salsa, cheddar sir (659kcal, 50g ugh, 31g m, 45g p)

## **RIŽOTO SA TARTUFIMA I BUKOVAČOM**

integralna riža, bukovača, tartufi, gljive, slanutak, indijski orah (563kcal, 78g ugh, 19g m, 20g p)

## **OBROK SALATE**

### **TUNA SALATA**

tunjevina, mix zelenih salata, jaje, kozji sir, sjemenke tikve (366 kcal, 14g ugh, 14g m, 38g P)

### **PROTEINSKA SALATA PILEĆA**

pileći file, mix zelenih salata, cherry rajčica, crveni grah, bademi, bjelance, feta sir  
(435 kcal, 11g ugh, 24g m, 43g P)

### **HEALTHY SALATA PUREĆA**

pureći file, mozzarella, govedi pršut, avokado, špinat, ananas, mrkva, crveni luk  
(357 kcal, 13g ugh, 14g m, 45g P)

### **SALATA SA DIMLJENIM LOSOSOM**

dimljeni losos, mix zelenih salata, ananas, crni sezam, kozji sir, prepečene kockice kruha  
(363 kcal, 22g ugh, 20g m, 24g P)

## SVJEŽE SALATE

dodatak meso ili riba

### KUPUS SALATA

rendani svježi kupus (52kcal, 7g ugh, 1m, 1g P)

### ŠARENI MIX

zelena salata, paprika, kupus, mrkva, kukuruz  
(55 kcal, 11g ugh, 0g m, 2g P)

### FIT BAR

špinat, paprika, krastavac, poriluk, masline, cherry rajčica, kapari, feta sir  
(132 kcal, 7g ugh, 8g m, 8g P)

### SVJEŽE OBOJENA

mix zelenih salata, cikla, brokula, sjemenke tikve, feta sir  
(164 kcal, 10g ugh, 8g m, 9g P )

### HRSKAVA

kupus, kiseli krastavci, sjemenke tikve, sjemenke suncokreta, sezam, sušena rajčica, dimljeni sir  
(315 kcal, 12g ugh, 25g m, 11g P)

### GNIJEZDO

zelena salata, kupus, krastavac, jaje, sušena rajčica, dimljeni sir, kiselo mlijeko, peršun  
(333 kcal, 7g ugh, 25g m, 19g P)

### OAZA

mix zelenih salata, cikla, brusnica, indijski orah, kozji sir  
(246 kcal, 11g ugh, 17g m, 12g P)

### BAŠ JAKA SALATA

špinat, slatki krumpir, slanutak, crveni luk, feta sir  
(126 kcal, 15g ugh, 4g m, 8g P)

## IZBOR MESA I RIBE

prijedlog : kombinirajte uz salatu ili prilog

**PILEĆI FILE** (100g, 150g, 200g) (155 kcal, 22g P / 100 g)

**PUREĆI FILE** (100g, 150g, 200g) (147 kcal, 22g P / 100 g)

**PILEĆI BURGER** (100g, 200g) (160 kcal, 24g P / 100g)

**JUNEĆI BURGER** (100g, 200g) (179 kcal, 20g P / 100 g)

**FILE PASTRVE** (100g, 150g, 200g) (114 kcal, 21g P / 100 g)

**FILE LOSOSA** (100g, 150g, 200g) (99 kcal , 18g P/ 100 g)



VEGETARIJANSKO JELO



VEGANSKO JELO

## PRILOZI

### POVRĆE NA GRILU

prijedlog : kombinirajte uz meso ili ribu

#### FIT MIX POVRĆE NA GRILU

mrkva, brokula, gljive, kupus (116 kcal, 16g ugh, 4g m, 5g P)

#### GARDEN MIX POVRĆE NA GRILU

mrkva, paprika, tikvica, brokula, crveni luk (111 kcal, 15g ugh, 4g m, 4g P)

ZELNO POVRĆE   grašak, brokula, tikvica, maslac (173 kcal, 12g ugh, 10g m, 4g p)

INTEGRALNA RIŽA SA POVRĆEM   (218 kcal, 35g ugh, 7g m, 3g P)

PIRE OD GRAŠKA   (201 kcal, 28g ugh, 5g m, 11g P )

POMFRIT OD BATATA   (187 kcal, 43g ugh, 0g m, 4g p)

PALENTA (395kcal, 70g ugh, 9g m, 6g p)

## DODATCI

KRUH OD CJELOVITIH ZRNA ŽITARICA   (121 kcal, 24g ugh, 1g m, 4g P)

JAJE (71 kcal, 0.6g ugh, 5g m, 6g P)

JOGURT (150 kcal, 11g ugh, 8g m, 8g P)

## FIT DESERTI I UŽINE

### PROTEINSKA ČOKO BOMBICA

ekspandirane žitarice, protein vanilija, crna čokolada, kikiriki maslac, maslac (246 kcal, 11g ugh, 18g m, 10g p)

### PROTEINSKA ČOKO ROCHER BOMBICA

kokosovo ulje, kokosovo mlijeko, proteinski sir, protein čokolada, crna čokolada, lješnjak (142 kcal, 8g ugh, 9g m, 10g p)

### PROTEINSKA ČOKO BOUNTY BOMBICA

kokosovo mlijeko, proteinski sir, protein vanilija, crna čokolada (152kcal, 9g ugh, 8g m, 11g p)

ZA SVA PITANJA U VEZI SA ALERGENIMA IZ JELA NA MENIJU, OBRATITE SE NAŠEM OSOBLJU

**RAW CAKE SA CRNOM ČOKOLADOM** 

datulje, lješnjak, indijski orah, kakao, med, ekstrakt vanilije, kokosovo ulje, crna čokolada  
(382 kcal, 17g ugh, 30g m, 11g P)

**RAW CHOCO CHEESE CAKE**  

kokosova krema, kokosovo ulje, kakao, indijski orah, orasi, datulje, crna  
čokolada (402 kcal, 19g ugh, 31g m, 11g p)

**TIRAMISU RAW CAKE**  

lješnjak, badem, indijski orah, datulje, espresso prah, kakao, crna čokolada, ekstrakt od vanilije, kokosova  
krema, kokosovo ulje (510 kcal, 33g ugh, 37g m, 10g p)

**VOĆNA SALATA**  

svježe sezonsko voće (183 kcal, 43g ugh, 3gm, 1g P)

**CHIA PUDING** 

chia sjemenke, mlijeko, med, grčki jogurt, chia džem od šumskog voća, ananas, badem, kokos  
(334 kcal, 35g ugh, 16g m, 12g P)

**PROTEINSKI CHIA PUDING** 

chia sjemenke, mlijeko, kakao, whey protein čokolada, maline, badem, crna čokolada  
(395 kcal, 28g ugh, 19g m, 28g P)

**PROTEINSKA VOĆNA SALATA** 

svježe sezonsko voće, whey protein vanilija, grčki jogurt, lješnjak  
(482 kcal, 43g ugh, 23g m, 26g P)

## PROTEINSKE PALAČINKE

**PROTEINSKE PALAČINKE SA BOROVNICOM I BADEMIMA** 

zobene pahuljice, jaja, banana, whey protein, borovnice, bademi, med, grčki jogurt  
(584 kcal, 63g ugh, 25g m, 26g P)

**PROTEINSKE PALAČINKE SA KIKIRIKI MASLACOM** 

zobene pahuljice, jaja, banana, whey protein, kikiriki maslac, crna čokolada  
(708 kcal, 59g ugh, 37g m, 33g P)

**KETO PALAČINKA** 

kikiriki maslac, crna keto čokolada, maline, lješnjak, jaje, protein vanilija, kokosovo brašno  
(572kcal, 18g ugh, 44g m, 26g p)

**PROTEINSKE VOĆNE PALAČINKE** 

Zobene pahuljice, jaja, banana, grčki jogurt, protein vanilija, mix šumskog voća, ananas, granole  
(528 kcal, 56g ugh, 21g m, 29 g p)

 VEGETARIJANSKO JELO

 VEGANSKO JELO

## **PROTEINSKE PALAČINKE SA SLADOLEDOM**

zobene pahuljice, jaja, banana, mix šumskog voća, whey protein, crna čokolada, proteinski sladoled, diet keks (705 kcal, 68 g ugh, 35g m, 30g p)

## **PROTEINSKE SNICKERS PALAČINKE**

zobene pahuljice, jaja, banana, whey protein, datulje, sojino mlijeko, kikiriki, crna čokolada (779kcal, 85g ugh, 29g m, 45g p)

## **PROTEINSKE BOUNTY PALAČINKE**

zobene pahuljice, jaja, banana, whey protein, grčki jogurt, kokos, crna čokolada, badem (548kcal, 54g ugh, 24g m, 29g p)

## **FIT NAPITCI**

### **HLADNO CIJEĐENI SOKOVI 0,3L**

#### **LIMUNADA**

#### **PROVJERENI MIX**

jabuka, cikla, mrkva

#### **NAPUNI BATERIJE**

naranča, banana, jabuka

#### **BLOOM**

naranča, jabuka, višnja

#### **ŽELJEZNI PLUS**

jabuka, špinat, ananas

#### **IMUNOFIT**

mrkva, jabuka, naranča, đumbir

#### **CIJEĐENA NARANČA**

#### **VISOKI C**

crveni grejp, naranča, limun, menta

#### **DETOX**

crveni grejp, jabuka, mrkva, cikla, đumbir

#### **PINKI**

malina, ananas, naranča

#### **PURPURNO SRCE**

malina, kupina, borovnica, jabuka

#### **Dr GREEN**

jabuka, špinat, celer, krastavac, limun, đumbir

#### **SLIMFIT**

jabuka, ananas, limun, menta

## **SMOOTHIE 0,4L**

### **JOGI**

banana, špinat, mrkva, tikvica, limun, kurkuma, cimet, kokosovo ulje, sojino mlijeko  
(263 kcal, 38g ugh, 7g m, 12g P)

### **BALANCE**

banana, mrkva, badem, datulje, đumbir, cimet, muškatni oraščić, sojino mlijeko  
(491 kcal, 55g ugh, 22g m, 18g P)

### **NUTRI BOMB**

banana, jabuka, datulje, kikiriki maslac, cimet, lješnjak, chia sjemenke, voda  
(570 kcal, 50g ugh, 35g m, 13g P)

### **SWEET MIX**

banana, lješnjak, kakao, datulje, kokosovo brašno, sojino mlijeko od vanilije  
(415 kcal, 49g ugh, 15g m, 14g P)

### **GREENY**

banana, ananas, krastavac, mrkva, špinat, celer, peršun, golica, laneno sjeme, sojino mlijeko  
(384 kcal, 52g ugh, 13g m, 17g P)

### **CHOCO CHERRY**

avokado, višnje, banana, indijski orah, sirovi kakao, mlijeko (432 kcal, 40g ugh, 21g m, 20g P)

## **PROTEINSKI NAPITCI 0,4L**

dodatak merica proteina 1.50 KM

### **ENERGIZER**

whey protein čokolada, mlijeko, banana, homemade granole (415 kcal, 50g ugh, 9g m, 33g P)

### **FUEL**

jabuka, špinat, badem, zobene pahuljice, cimet, whey protein vanilija, sojino mlijeko vanilija  
(490 kcal, 45g ugh, 20g m, 32g P)

### **MR MUSCLE**

banana, špinat, kikiriki maslac, kakao, whey protein čokolada, sojino mlijeko  
(567 kcal, 37g ugh, 30g m, 37g P)

### **BOOSTER**

suhe šljive, limun, whey protein vanilija, sojino mlijeko (349 kcal, 33g ugh, 7g m, 38g P)

### **MASTER**

banana, ananas, špinat, mljeveni lan, kokosovo brašno, whey protein vanilija, mlijeko, jogurt  
(381 kcal, 43g ugh, 12g m, 25g P)

### **VEGAN POWER**

Sojino mlijeko, banana, ananas, kokosovo brašno, zobene pahuljice, veganski protein  
(392kcal, 49g ugh, 9g m, 31g p)