



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : FITNESS

17.08. – 21.8.2020

Pondělí

Snídaně : Vanilkový jogurt s lesním ovocem
Svačina I. Cottage se semínky a špetkou skořice
Oběd : Vepřové s celerovo - bramborovou omáčkou a bramborovou kaší 🍴
Svačina II. : Vařené vejce s bylinkovou pěnou
Večeře : Kuřecí přírodní plátek s natural rýží, kyselá okurka 🍴

Úterý

Snídaně : Dýňová pomazánka s chia semínky, tmavé pečivo
Svačina I. : Švestkový tvaroh s hořkou čokoládou
Oběd : Hovězí nudličky s přírodní omáčkou a červenou čočkou 🍴
Svačina II. : Špenátové palačinky s šunkou a sýrem
Večeře : Zapečená masová roláda podávaná s dušeným zelím 🍴

Středa

Snídaně : Proteinový cheesecake
Svačina I. : Šunkové rolky s žervé
Oběd : Hovězí lasagne 🍴
Svačina II. : Fazolkové muffiny
Večeře : Rozmarýnové krůtí medailonky s vařenou pohankou 🍴

Čtvrtek

Snídaně : Vícezrná bagetka plněná kozím sýrem, šunkou a zeleninou
Svačina I. : Quinoa s tofu a zeleninou
Oběd : Vepřová rolka se sušenými rajčátky a jáhly se zeleninou 🍴
Svačina II. : Rýžový závitok s vejcem, zeleninou a sýrem
Večeře : Rybí špíz s brambůrkami grenaille, zeleninový dip 🍴

Pátek

Snídaně : Tvaroh s medem a lískovými ořechy
Svačina I. : Mangové smoothie
Oběd : Domácí karbanátek s batátovým pyré a FIT sýrovou omáčkou s petrželkou 🍴
Svačina II. : Balkánská pomazánka s tmavým pečivem
Večeře : Kuřecí špízy teriyaki s jasmínovou rýží 🍴

**email: objednavky@fit-tasty.cz,
www.fit-tasty.cz
tel.: 702 105 585**