



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : REDUKCE

17.08. – 21.8.2020

Pondělí

Snídaně : Jogurt s lesním ovocem
Svačina I. Cottage se semínky a špetkou skořice
Oběd : Vepřové s celerovo - bramborovou omáčkou, lilkové pyré 🍲
Svačina II. : Vařené vejce s bylinkovou pěnou
Večeře : Kuřecí přírodní plátek s houbami 🍲

Úterý

Snídaně : Dýňová pomazánka s chia semínky, tmavé pečivo
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Hovězí nudličky s přírodní omáčkou a restovanou zelenou fazolkou 🍲
Svačina II. : Špenátové palačinky s šunkou a sýrem
Večeře : Zapečená masová roláda podávaná s dušeným zelím 🍲

Středa

Snídaně : Proteinový cheesecake
Svačina I. : Mrkvové placky s bazalkou
Oběd : Těstoviny s mletým hovězím a zelenou paprikou 🍲
Svačina II. : Celerové chipsy s tvarohovým dipem
Večeře : Rozmarýnové krutí medailonky s vařenou pohankou 🍲

Čtvrtek

Snídaně : Vícezrná bagetka plněná kozím sýrem, šunkou a zeleninou
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Vepřová rolka se sušenými rajčátky a zeleninovým lečem 🍲
Svačina II. : Rýžový závitok s vejcem, zeleninou a sýrem
Večeře : Rybí špíz s dušenou karotkou, hráškem a kukuřicí, zeleninový dip 🍲

Pátek

Snídaně : Tvaroh s medem a lískovými ořechy
Svačina I. : Patizonové placky
Oběd : Domácí karbanátek s batáty a FIT sýrovou omáčkou s petrželkou 🍲
Svačina II. : Balkánská pomazánka s tmavým pečivem
Večeře : Kuřecí špízy teriyaki s brokolicí 🍲

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