



...Váš osobní kuchař

## **F&T / Program : FITNESS**

**05.04. - 09.04.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Omeleta s žampiony a cibulkou
<b>Svačina I.</b> : Tvaroh s ovocem
<b>Oběd</b> : Vepřové s hlívu ústřičnou, karotkou a bulgurem 🍷
<b>Svačina II.</b> : Krupicová kaše sypaná hořkou čokoládou
<b>Večeře</b> : Kuřecí wok na thajský způsob s hráškovou rýží 🍷

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Sendvič se šunkou, sýrem a salátkem
<b>Svačina I.</b> : Kuřecí salátek se zeleninou
<b>Oběd</b> : Hovězí se sušenými švestkami a celozrnným kuskusem 🍷
<b>Svačina II.</b> : Banánovo tvarohový koláč
<b>Večeře</b> : Kuřecí prsíčko se zeleninovým ragú, brusinková omáčka 🍷

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Borůvkové lívance s mandlemi
<b>Svačina I.</b> : Cottage se sušenými rajčaty
<b>Oběd</b> : Filátka na pepři s opečeným bramborem 🍷
<b>Svačina II.</b> : Bylinková pomazánka, celozrnné pečivo
<b>Večeře</b> : Krutí nudličky s červenou kari pastou, kokosovým mlékem a rýží 🍷

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Ovesná müsli kaše se sušeným ovocem a mákem
<b>Svačina I.</b> : Rajčátka plněná žervé
<b>Oběd</b> : Vepřové s pečenou polentou, fenyklem a bylinkami 🍷
<b>Svačina II.</b> : Bramborový salátek s ředkvičkami a sýrem
<b>Večeře</b> : Špecle se smetanovou omáčkou, špenátovými listy a uzeným masíčkem 🍷

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Vaječný muffin s šunkou a hráškem
<b>Svačina I.</b> : Jogurt s rozinkami a ořechy
<b>Oběd</b> : Hovězí čevabčiči s těstovinovým salátem 🍷
<b>Svačina II.</b> : Knäckebrody s ricottou a jahodami
<b>Večeře</b> : Kuřecí maso s fazolkami, rajčatovým pyré a čočkou 🍷

email: [objednavky@fit-tasty.cz](mailto:objednavky@fit-tasty.cz), [www.fit-tasty.cz](http://www.fit-tasty.cz)  
tel.: 702 105 585