



...Váš osobní kuchař

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

**03.05. – 07.05.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Koláč s brokolicí a sýrem
<b>Svačina I.</b> : Sýrový muffin
<b>Oběd</b> : Kuřecí karbanátek s bulgurem, rajčatová omáčka 🍴
<b>Svačina II.</b> : Tvarohový dip a zeleninové hranolky
<b>Večeře</b> : Rizoto s Tilapií a zeleninou 🍴

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Proteinové lívance s medem a jogurtem
<b>Svačina I.</b> : Kuřecí salátek se sýrem a vejcem
<b>Oběd</b> : Tortilla s vepřovými kousky a zeleninou 🍴
<b>Svačina II.</b> : Citrónový jogurt s ořechy
<b>Večeře</b> : Masový špíz s jáhlovou kaší 🍴

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Míchaná vejce se šunkou a sýrem
<b>Svačina I.</b> : Tvarohovo - banánový dezert
<b>Oběd</b> : Krůtí nudličky s čočkou a sezamem 🍴
<b>Svačina II.</b> : Kuskusový salátek se zeleninou
<b>Večeře</b> : Hovězí s mrkví a bramborovou kaší 🍴

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Jogurt s domácím müsli
<b>Svačina I.</b> : Červená paprika (pečená) s balkánským sýrem
<b>Oběd</b> : Vepřové nudličky se švestkami, těstoviny 🍴
<b>Svačina II.</b> : Mexické fazole
<b>Večeře</b> : Cizrnové kari s batáty a kuřecím masem 🍴

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Vaječná roláda se sýrem
<b>Svačina I.</b> : Pečené jablko se skořicovým tvarohem
<b>Oběd</b> : Hovězí na zelenině s pohankou 🍴
<b>Svačina II.</b> : Salát Coleslaw
<b>Večeře</b> : Zeleninový gulášek s kuřecím masem 🍴

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