



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : FITNESS +

03.05. – 07.05.2021

Pondělí

Snídaně : Koláč s brokolicí a sýrem
Svačina I. : Sýrový muffin
Oběd : Kuřecí karbanátek s bulgurem, rajčatová omáčka 🍴
Svačina II. : Tvarohový dip a zeleninové hranolky
Večeře : Rizoto s mořskými plody 🍴

Úterý

Snídaně : Proteinové lívance s medem a jogurtem
Svačina I. : Kuřecí salátek se sýrem a vejcem
Oběd : Tortilla z vepřové panenky se zeleninou 🍴
Svačina II. : Citrónový jogurt s ořechy
Večeře : Masový špíz s jáhlovou kaší 🍴

Středa

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

Čtvrtek

Snídaně : Jogurt s domácím müsli
Svačina I. : Červená paprika (pečená) s balkánským sýrem
Oběd : Vepřová pečeně se švestkovou omáčkou, těstoviny 🍴
Svačina II. : Mexické fazole
Večeře : Cizrnové kari s batáty a kuřecím masem 🍴

Pátek

Snídaně : Vaječná roláda se sýrem
Svačina I. : Pečené jablko se skořicovým tvarohem
Oběd : Hovězí na zelenině s pohankou 🍴
Svačina II. : Salát Coleslaw
Večeře : Zeleninový gulášek s kachními prsy 🍴

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