



...Váš osobní kuchař

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

**05.04. - 09.04.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Omeleta s žampiony a cibulkou
<b>Svačina I.</b> : Restovaný květák na kari
<b>Oběd</b> : Vepřové s hlívu ústřičnou, karotkou a bulgurem 🍴
<b>Svačina II.</b> : Zeleninový salátek s mozzarellou
<b>Večeře</b> : Kuřecí wok na thajský způsob s zelenými fazolkami 🍴

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Sendvič se šunkou, sýrem a salátkem
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Hovězí se sušenými švestkami a celozrnným kuskusem 🍴
<b>Svačina II.</b> : Špenátový krém
<b>Večeře</b> : Kuřecí prsíčko se zeleninovým ragú, brusinková omáčka 🍴

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Borůvkové lívance s mandlemi
<b>Svačina I.</b> : Zapečená brokolice s vejcem
<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, květákové pyré 🍴

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Ovesná müsli kaše se sušeným ovocem a mákem
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Vepřové s pečenou polentou, fenyklem a bylinkami 🍴
<b>Svačina II.</b> : Ředkvičkový salátek s tofu
<b>Večeře</b> : Portobello plněné mletým masem a špenátem 🍴

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Vaječný muffin s šunkou a hráškem
<b>Svačina I.</b> : Fazolové lusky se špenátem a celerem
<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 dušenou růžičkovou kapustou 🍴

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