



...Váš osobní kuchař

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

**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> : Tilapia na zelenině 🍴

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Proteinové lívance s medem a jogurtem
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Vepřové kousky, pastinákové pyré 🍴
<b>Svačina II.</b> : Citrónový jogurt s ořechy
<b>Večeře</b> : Masový špíz s pečenou mrkví a cibulí 🍴

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Míchaná vejce se šunkou a sýrem
<b>Svačina I.</b> : Jogurt s chia semínky
<b>Oběd</b> : Krůtí nudličky s čočkou 🍴
<b>Svačina II.</b> : Kuskusový salátek se zeleninou
<b>Večeře</b> : Hovězí s mrkví, zelný salátek 🍴

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Jogurt s domácím müsli
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Vepřové nudličky, zelené fazolky 🍴
<b>Svačina II.</b> : Mexické fazole
<b>Večeře</b> : Cizrnové kari s kuřecím masem 🍴

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Vaječná roláda se sýrem
<b>Svačina I.</b> : Šlehaný tvaroh se skořicí
<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