



...Váš osobní kuchař

## **F&T / Program : KEEP FIT**

**21.06. – 25.06.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Jahodovo-vanilkový jogurt
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Segedinský guláš s krůtím masem, vařený brambor 🍴
<b>Svačina II.</b> : Mrkvový muffin
<b>Večeře</b> : Sladkokyselá kuřecí prsíčka s divokou rýží 🍴

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Štrúdl se šunkou a sýrem
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Hovězí v rajčatové omáčce, těstoviny 🍴
<b>Svačina II.</b> : Pyré z červené řepy, tmavé pečivo
<b>Večeře</b> : Pohankové rizoto s vepřovým masem a zeleninou, sypané sýrem 🍴

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Jogurt s domácím müsli
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Kuřecí rolka s mozzarelou, rajčátky a bazalkou, kuskus 🍴
<b>Svačina II.</b> : Bruschetta
<b>Večeře</b> : Rybí karbanátek s bylinkami a Tarhoňou 🍴

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Vaječná pomazánka s ricottou, fit chléb
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Vepřové plátky zapečené s bramborem a sýrem 🍴
<b>Svačina II.</b> : Tuňákový sendvič
<b>Večeře</b> : Rýžový salát s krůtím masem a fazolkami Mungo 🍴

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Fit koláč s tvarohem a borůvkami
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Kuřecí nudličky s omáčkou po Indicku, batátové pyré 🍴
<b>Svačina II.</b> : Pažitkový tvaroh se šunkou
<b>Večeře</b> : Hovězí wok pánev s jasmínovou rýží 🍴

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