



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : REDUKCE +

21.06. – 25.06.2021

Pondělí

Snídaně : Jahodovo-vanilkový jogurt
Svačina I. : Chia puding v jogurtu
Oběd : Vepřová panenka s hořčičnou omáčkou, vařený brambor 🍴
Svačina II. : Mrkvový muffin
Večeře : Sladkokyselá kuřecí prsíčka s jarním salátkem 🍴

Úterý

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

Středa

Snídaně : Jogurt s domácím müsli
Svačina I. : Zeleninový salátek s vejcem
Oběd : Kuřecí rolka s mozzarelou, rajčátky a bazalkou, kuskus 🍴
Svačina II. : Bruschetta
Večeře : Lososovo-tuňákový karbanátek, trhaný salát 🍴

Čtvrtek

Snídaně : Vaječná pomazánka s ricottou, fit chléb
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Kachní špíz s lilkem a paprikou, zapečený s mrkví a sýrem 🍴
Svačina II. : Tuňákový sendvič
Večeře : Krutí salátek s fazolkami Mungo 🍴

Pátek

Snídaně : Fit koláč s tvarohem a borůvkami
Svačina I. : Květákový koláč se sýrem a rozmarýnem
Oběd : Kuřecí nudličky s omáčkou po Indicku, pečená dýně 🍴
Svačina II. : Pažitkový tvaroh se šunkou
Večeře : Telecí plátek na přírodní omáčce, cuketové nudličky 🍴

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