



...Váš osobní kuchař

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

**21.06. – 25.06.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Jahodovo-vanilkový jogurt
<b>Svačina I.</b> : Chia pudink s jogurtem
<b>Oběd</b> : Segedinský guláš s krůtím masem, vařený brambor 🍴
<b>Svačina II.</b> : Mrkvový muffin
<b>Večeře</b> : Sladkokyselá kuřecí prsíčka s jarním salátkem 🍴

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Štrůdl se šunkou a sýrem
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Hovězí v rajčatové omáčce, květákové placky 🍴
<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> : Zeleninový salátek s vejcem
<b>Oběd</b> : Kuřecí rolka s mozzarelou, rajčátky a bazalkou, kuskus 🍴
<b>Svačina II.</b> : Bruschetta
<b>Večeře</b> : Rybí karbanátek s bylinkami, trhaný salát 🍴

### **Čtvrtek**

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

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Fit koláč s tvarohem a borůvkami
<b>Svačina I.</b> : Květákový koláč se sýrem a rozmarýnem
<b>Oběd</b> : Kuřecí nudličky s omáčkou po Indicku, pečená dýně 🍴
<b>Svačina II.</b> : Pažitkový tvaroh se šunkou
<b>Večeře</b> : Hovězí wok pánev, cuketové nudličky 🍴

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