



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : FITNESS +

19.07. – 23.07.2021

Pondělí

Snídaně : Volské oko se slaninou, žitný chleběk
Svačina I. : Sýrová rolka s žervé a paprikou
Oběd : Kuřecí roláda s mozzarellou, sušenými rajčaty, rozmarýnové brambory 🍷
Svačina II. : Tvaroh s hořkým kakaem a kokosovými chipsy
Večeře : Povidlový hovězí guláš s kuskusem 🍷

Úterý

Snídaně : Pohankové palačinky s jogurtem
Svačina I. : Vajíčko v zeleninové misce s dýňovými semínky
Oběd : Vepřové na listovém salátku s domácími hranolkami 🍷
Svačina II. : Slunečnicový chlebiček s žervé a šunkou
Večeře : Okoun Nilský, listový salát 🍷

Středa

Snídaně : Celozrnná bulka s tuňákovou pomazánkou a rukolou
Svačina I. : Ovocný salát s vanilkovým proteinovým tvarohem
Oběd : Rýžový salát s krůtím masem, bazalkou a fazolkami mungo 🍷
Svačina II. : Chia puding s kokosovým mlékem, rozinkami a jablkem
Večeře : Pečená vepřová panenka s žampiony, dušená rýže 🍷

Čtvrtek

Snídaně : Domácí jablečný závin se skořicí a ořechy
Svačina I. : Jogurt s mandlemi
Oběd : Vepřový steak na grilované zelenině, dušený kuskus 🍷
Svačina II. : Rýžový chlebiček s tvrdým sýrem a barevnou zeleninou
Večeře : Lístky dušeného telecího masa a zeleniny v lokši, bylinkový dip 🍷

Pátek

Snídaně : Mini cheesecake s ovocným rozvarem
Svačina I. : Omeleta se žampiony
Oběd : Celozrnné špagety s krůtím masem, špenátem a smetanou 🍷
Svačina II. : Mozzarella s cherry rajčátky, čerstvou bazalkou a olivovým olejem
Večeře : Konfitované kachní prsa, bulgur s kari 🍷

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