



...Váš osobní kuchař

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

**19.07. – 23.07.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Volské oko se slaninou, žitný chleběk
<b>Svačina I.</b> : Sýrová rolka s žervé a paprikou
<b>Oběd</b> : Kuřecí roláda s mozzarellou, sušenými rajčaty, rozmarýnové brambory 🍷
<b>Svačina II.</b> : Tvaroh s hořkým kakaem a kokosovými chipsy
<b>Večeře</b> : Hráškové hovězí rizoto s divokou rýží a sýrem 🍷

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Pohankové palačinky s jogurtem
<b>Svačina I.</b> : Vajíčko v zeleninové misce s dýňovými semínky
<b>Oběd</b> : Vepřové na listovém salátku s domácími hranolkami 🍷
<b>Svačina II.</b> : Slunečnicový chlebiček s žervé a šunkou
<b>Večeře</b> : Filátko v mrkvi s bramborovými nočky 🍷

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Celozrnná bulka s tuňákovou pomazánkou a rukolou
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát s vanilkovým proteinovým tvarohem
<b>Oběd</b> : Rýžový salát s krůtím masem, bazalkou a fazolkami mungo 🍷
<b>Svačina II.</b> : Chia puding s kokosovým mlékem, rozinkami a jablkem
<b>Večeře</b> : Provensálská hovězí pečeně na rajčatech, dušená rýže 🍷

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Domácí jablečný závin se skořicí a ořechy
<b>Svačina I.</b> : Jogurt s mandlemi
<b>Oběd</b> : Vepřový steak na grilované zelenině, dušený kuskus 🍷
<b>Svačina II.</b> : Rýžový chlebiček s tvrdým sýrem a barevnou zeleninou
<b>Večeře</b> : Míchaný salát s ředkvičkami, natural rýží, kuřecími nudličkami a polníčkem 🍷

### **Pátek**

<b>Snídaně</b> : Mini cheesecake s ovocným rozvarem
<b>Svačina I.</b> : Omeleta se žampiony
<b>Oběd</b> : Celozrnné špagety s krůtím masem, špenátem a smetanou 🍷
<b>Svačina II.</b> : Mozzarella s cherry rajčátky, čerstvou bazalkou a olivovým olejem
<b>Večeře</b> : Smetanové kroupoto s houbami a divokými bylinkami 🍷

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