



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : KEEP FIT +

19.07. – 23.07.2021

Pondělí

Snídaně : Volské oko se slaninou, žitný chlebiček
Svačina I. : Ovocný salát
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. : Ovocný salát
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
Oběd : Pečená vepřová panenka s žampiony, dušená rýže ☞
Svačina II. : Chia puding s kokosovým mlékem, rozinkami a jablkem
Večeře : Rýžový salát s krutím masem, bazalkou a fazolkami mungo ☞

Čtvrtek

Snídaně : Domácí jablečný závin se skořicí a ořechy
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Lístky dušeného telecího masa a zeleniny v lokši, bylinkový dip ☞
Svačina II. : Rýžový chlebiček s tvrdým sýrem a barevnou zeleninou
Večeře : Míchaný salát s ředkvičkami, natural rýží, kuřecími nudličkami a polníčkem ☞

Pátek

Snídaně : Mini cheesecake s ovocným rozvarem
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Konfitované kachní prsa, bulgur s kari ☞
Svačina II. : Mozzarella s cherry rajčátky, čerstvou bazalkou a olivovým olejem
Večeře : Smetanové kroupoto s houbami a divokými bylinkami ☞

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