



...Váš osobní kuchař

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

**19.07. – 23.07.2021**

### **Pondělí**

<b>Snídaně</b> : Volské oko se slaninou, žitný chleběk
<b>Svačina I.</b> : Sýrová rolka s quacamole
<b>Oběd</b> : Kuřecí roláda s mozzarellou, sušenými rajčaty, mix zelených salátů 🍴
<b>Svačina II.</b> : Tvaroh s hořkým kakaem
<b>Večeře</b> : Hovězí guláš s hráškovým pyré a sýrem 🍴

### **Úterý**

<b>Snídaně</b> : Pohankové palačinky s jogurtem
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Vepřové na listovém salátku 🍴
<b>Svačina II.</b> : Slunečnicový chlebiček s žervé a šunkou
<b>Večeře</b> : Okoun Nilský, salát 🍴

### **Středa**

<b>Snídaně</b> : Celozrnná bulka s tuňákovou pomazánkou a rukolou
<b>Svačina I.</b> : Selský jogurt s mandlemi
<b>Oběd</b> : Vepřová panenka s žampiony, pečená zelenina 🍴
<b>Svačina II.</b> : Chia puding s kokosovým mlékem, rozinkami a jablkem
<b>Večeře</b> : Salát s krutím masem, bazalkou a fazolkami mungo 🍴

### **Čtvrtek**

<b>Snídaně</b> : Domácí jablečný závin se skořicí a ořechy
<b>Svačina I.</b> : Ovocný salát
<b>Oběd</b> : Lístky dušeného telecího masa, kedlubnový salátek 🍴
<b>Svačina II.</b> : Barevná zeleninka s tvrdým sýrem
<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> : Konfitované kachní prsa se špenátem a smetanou 🍴
<b>Svačina II.</b> : Mozzarella s cherry rajčátky, čerstvou bazalkou a olivovým olejem
<b>Večeře</b> : 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