



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : REDUKCE

19.07. – 23.07.2021

Pondělí

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

Úterý

Snídaně : Pohankové palačinky s jogurtem
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Vepřové na listovém salátku 🍴
Svačina II. : Slunečnicový chlebiček s žervé a šunkou
Večeře : Filátka v mrkvovém perketu 🍴

Středa

Snídaně : Celozrnná bulka s tuňákovou pomazánkou a rukolou
Svačina I. : Selský jogurt s mandlemi
Oběd : Salát s krutím masem, bazalkou a fazolkami mungo 🍴
Svačina II. : Chia puding s kokosovým mlékem, rozinkami a jablkem
Večeře : Provensálská hovězí pečeně na rajčatech, pečená zelenina 🍴

Čtvrtek

Snídaně : Domácí jablečný závin se skořicí a ořechy
Svačina I. : Ovocný salát
Oběd : Vepřový steak, kedlubnový salátek 🍴
Svačina II. : Barevná zeleninka s tvrdým sýrem
Večeře : Míchaný salát s ředkvičkami, natural rýží, kuřecími nudličkami a polníčkem 🍴

Pátek

Snídaně : Mini cheesecake s ovocným rozvarem
Svačina I. : Omeleta se žampiony
Oběd : Krutí maso se špenátem a smetanou 🍴
Svačina II. : Mozzarella s cherry rajčátky, čerstvou bazalkou a olivovým olejem
Večeře : Kroupoto s houbami a divokými bylinkami 🍴

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