

Individuálny prístup



Pohodlie bez starostí

Nutrične vyvážené porcie

FitStyle

Čerstvé a kvalitné suroviny

Pondelok-20.4.

R: Špaldová kaša s kokosovým mliekom, proteínom, medom a ovocím

D: Batátovo-mrkvový krém s estragónom, parmezánovým chipsom a mungo klíčkami

O: Kuracie závitky s batátovo-zemiakovou kašou, s grilovanou reďkovkou a karotkou, s prírodnou omáčkou

OL: Cícerové sušienky s kúskami čokolády

V: Quesadilly plnené trhaným bravčovým mäsom, kukuricou a mozzarellou, so šalátom a césar dresingom

Utorok-21.4.

R: Omeleta plnená mozzarellou a kuracou šunkou s klíčkovým chlebíkom

D: Tropické smoothie (ananás, mango, banán, marakuja)

O: Segedínsky guláš so špaldovou knedľou

OL: Cviklové brownie s tvarohom

V: Penne Arrabbiata s kuracími kúskami a parmezánovými hoblinami

Streda-22.4.

R: Špaldové palacinky plnené marhuľovým tvarohom s ovocím a lotus polevou

D: Ovocný šalát

O: Bravčová fašírka s mrkvovo-zemiakovou kašou

OL: Syrová nátierka s kváskovým chlebíkom

V: Bravčové kocky na hrášku s ryžou

Štvrtok-23.4.

R: Zapekané vajíčkové celozrnné toasty so šunkou a mozzarellou

D: Cícerová kaša s ovocím a arašidovým maslom

O: Kuracie kúsky na mede s pečenými zemiakovými kroketami

OL: Fit krtková torta s tvarohom

V: Kurací steak s dubákovou omáčkou s pečeným zemiakom plneným bryndzou

Piatok-25.4.

R: Overnight vločky s chia a kokosovým mliekom, prelivom z lesného ovocia a horkou čokoládou

D: Špenátový fresh s jablkom a marhuľou

O: Zapekané cestoviny s kuracím mäsom a šampiňónmi v paradajkovej omáčke

OL: Feta koláčiky a medom a chilli

V: Kuracie soté s nivovou omáčkou a dusenou hráškovou ryžou



www.fitstyle.sk



0902695081