



FIT +

pondělí 1. září 2025

snídaně	Toast s trhaným masem a marinovanou cuketou
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
oběd	Hovězí maso s omáčkou z lučiny, zelené fazolky se sýrem, quinoa
svačina (odpolední)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
večeře	Těstoviny se zeleninou, vejcem a uzeným lososem

úterý 2. září 2025

snídaně	Bageta s lilkovou philadelphií a šunkou, kedlubna
svačina (dopolední)	Hruškový tvaroh
oběd	Zeleninová směs s adzuki a chilli, bulgur
svačina (odpolední)	Bazalkový cottage se lněným semínkem, rohlíček
večeře	Zapečené batáty se špenátem a kuřecím masem

středa 3. září 2025

snídaně	Makové muffiny s meruňkovým krémem
svačina (dopolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
oběd	Okoun s koprovou salsou, šťouchané brambory, zelný salát
svačina (odpolední)	Tatarák ze šmakouna, náš chléb
večeře	Řepové rizoto s krůtím masem

čtvrtek 4. září 2025

snídaně	Pomazánka s goudou, žitný chléb, meloun
svačina (dopolední)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, salát, trojhránky
oběd	Kuřecí maso v pomerančové marinádě s paprikami, kuskus
svačina (odpolední)	Ostružinový krém s vlašskými ořechy
večeře	Tortilla plněná tofu a chřestem

pátek 5. září 2025

snídaně	Čokoládová ovesná kaše s lesním ovocem
svačina (dopolední)	Salát s fenyklem, ananasem a parmskou šunkou
oběd	Celozrnné špagety s brokolicovým pestem a krůtím masem
svačina (odpolední)	Pomazánka s kukuřicí, tyčinky, okurka
večeře	Králičí ragú se sušenými rajčaty, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek