



FIT +

Monday 3. August 2026

breakfast	Zapečená vejce s čedarem, chléb
snack (morning)	Borůvkovo-pomerančový kefír
lunch	Mleté maso s dresinkem a těstovinami, okurková salsa
snack (afternoon)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
dinner	Rizoto s mrkvovým pyré, parmskou šunkou a mozzarellou

Tuesday 4. August 2026

breakfast	Pečený ananas s medovo-ricottovým krémem
snack (morning)	Šunkové rolky, mix salátů s mandlemi
lunch	Masové šišky s cuketovou směsí, bramborová kaše
snack (afternoon)	Koprový dip se lněným semínkem, tyčinky
dinner	Kuřecí maso s arašídovou omáčkou a brokolicí, soba nudle

Wednesday 5. August 2026

breakfast	Pomazánka budapeštská, mrkev, chléb
snack (morning)	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
lunch	Krůtí směs s kukuřicí, bulgur
snack (afternoon)	Směs listových salátů se zálivkou ze sušených rajčat, šmakounem a semínky
dinner	Losos s hořčicovým dresinkem, celerovo-batátové hranolky

Thursday 6. August 2026

breakfast	Řepové muffiny fetou a restovanou zeleninou
snack (morning)	Knuspi s pórkovým žervé
lunch	Salát s kuřecím masem, oříšky a švestkovým dresinkem
snack (afternoon)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
dinner	Králičí maso na česneku s kuskusem, ředkvičková salsa

Friday 7. August 2026

breakfast	Ořechová pomazánka, pečivo
snack (morning)	Salát s melounem a kozím sýrem
lunch	Krevety s pikantním přelivem, rýže
snack (afternoon)	Monte dezert
dinner	Hovězí na víně s žampiony, brambory se špenátem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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