



FIT +

pondělí 3. listopadu 2025

snídaně	Pomazánka rybí, salát, bageta
svačina (dopolední)	Cottage s dýňovými semínky, trojhránky
oběd	Nudle se zeleninou, tofu a arašídovou omáčkou
svačina (odpolední)	Meruňkovo-perníkový milkshake, blumy
večeře	Kuřecí nudličky s červenou řepou a koprem, špalda

úterý 4. listopadu 2025

snídaně	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, ředkvičky, chléb
svačina (dopolední)	Termix s pistáciemi
oběd	Kuskus s kukuřičným pestem a pečeným krůtím masem
svačina (odpolední)	Mrkvové muffiny s uzeným sýrem, salát
večeře	Okoun s pomodoro směsí, pečené brambory

středa 5. listopadu 2025

snídaně	Pikantní míchaná vejíčka, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Dezert s borůvkami a chia
oběd	Kuřecí palička, kořeněná rýže s černými fazolemi a zeleninou
svačina (odpolední)	Rohlíček s libečkovo-pórkovou pomazánkou, cherry rajčata
večeře	Zapečená tortilla se šunkou a špenátem

čtvrtek 6. listopadu 2025

snídaně	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
svačina (dopolední)	Krémové žervé celerovými hranolkami, knuspi
oběd	Bulgurový salát s vejcem a krevetami
svačina (odpolední)	Zeleninový mix s červeným zelím, hráškem a piniemi
večeře	Dančí kostky s mascarponovo-dýňovou omáčkou, těstoviny

pátek 7. listopadu 2025

snídaně	Pomazánka z pečených paprik, kedlubna, náš chléb
svačina (dopolední)	Listové saláty se šmakounem a granátovým jablkem
oběd	Masové karbanátky s cuketou a batátovou kaší
svačina (odpolední)	Jahody s vanilkovým krémem a kešu
večeře	Krůtí nudličky s pikantními zelenými fazolkami, zlatá rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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