



FIT +

Monday 7. July 2025

breakfast	Pomazánka z pečených paprik s olivami, kedlubna, bageta
snack (morning)	Šunková rolka, salát, tyčinky
lunch	Pastýřský koláč s hovězím masem
snack (afternoon)	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
dinner	Kuřecí nudličky s houbovým ragú, kuskus

Tuesday 8. July 2025

breakfast	Cuketová smaženice, chléb
snack (morning)	Salát z červené řepy s makadamovými ořechy
lunch	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a krůtím masem
snack (afternoon)	Ostružinový dezert s pekanovými ořechy
dinner	Okoun s krémovým pórkem, štouchané brambory

Wednesday 9. July 2025

breakfast	Špenátový quiche, cherry rajčata
snack (morning)	Pečivo s pestrou pomazánkou, salát
lunch	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a parmazánem
snack (afternoon)	Banánový proteinový nápoj, meloun
dinner	Mleté maso s dresinkem, celozrnné těstoviny, papriková salsa

Thursday 10. July 2025

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, ředkvičky, náš chléb
snack (morning)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
lunch	Bylinkový losos s fitness tatarkou, pečené batáty
snack (afternoon)	Cottage se šunkou a hráškovými výhonky, salát, trojhránky
dinner	Tortilla s hovězím masem a červeným zelím

Friday 11. July 2025

breakfast	Kaše s pečenými hruškami a vlaškými ořechy
snack (morning)	Knuspi s libečkovo-pórkovým žervé
lunch	Bulgur s kukuřičným pestem a pečeným kuřecím masem
snack (afternoon)	Okurkové tzatziki, chléb
dinner	Quinoa se zeleninou, cizrnou a kari dipem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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