



FIT +

Monday 8. September 2025

breakfast	Banánový chlebiček se sladkým krémem
snack (morning)	Šunka s ořechy, hořčicový dip, mrkev
lunch	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, bulgur
snack (afternoon)	Cottage s bazalkou, salát, sýrové tyčinky
dinner	Krůtí nudličky s pikantními zelenými fazolkami, quinoa

Tuesday 9. September 2025

breakfast	Míchaná vejíčka s brynzou, paprika, bageta
snack (morning)	Dezert s meruňkami a chia
lunch	Kuřecí maso s opékanými žampiony a dresinkem, brambory s brokolicí
snack (afternoon)	Pečivo se sýry a salátem
dinner	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže

Wednesday 10. September 2025

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, okurka, pečivo
snack (morning)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
lunch	Krůtí roláda se špenátem a mandlemi, těstoviny
snack (afternoon)	Jogurt s jahodami a arašídovým máslem
dinner	Hovězí maso v rajčatové omáčce, bulgur

Thursday 11. September 2025

breakfast	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, chléb
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Treska na způsob Teriyaki, kuskus, salsa s olivami
snack (afternoon)	Čokoládový proteinový nápoj, ananas
dinner	Čočkový salát s vejcem a zeleninou, pita

Friday 12. September 2025

breakfast	Zapečený květák s mozzarellou a rajčaty, polníček
snack (morning)	Tvaroh s ricottou a malinami
lunch	Šmakoun s cibulovou omáčkou, zlatá rýže s hráškem
snack (afternoon)	Dip z uzeného lososa s koprem, rohlíček
dinner	Masové placky s ementálem a jogurtovým dresinkem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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