



FIT +

pondělí 10. listopadu 2025

snídaně	Naše granola s malinovým jogurtem
svačina (dopolední)	Okurkový salát se zálivkou a fetou, rohlíček
oběd	Treska s dušenou mrkví, bulgur s kukuřicí
svačina (odpolední)	Ricotta s olivami, fitness chléb
večeře	Cizrnový Chana daal s krůtím masem

úterý 11. listopadu 2025

snídaně	Pomazánka z lučiny a restované šunky, kedlubna, chléb
svačina (dopolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
oběd	Quinoa kuličky se špenátem a dresinkem, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Cottage s kapary a paprikou, tyčinky
večeře	Kuřecí maso na houbách, celozrnné penne

středa 12. listopadu 2025

snídaně	Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, bageta
svačina (dopolední)	Salát z červené řepy s čerstvým sýrem
oběd	Hovězí gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem
svačina (odpolední)	Mangový krém s dobrou vlákninou
večeře	Cuketové rizoto s lososem

čtvrtek 13. listopadu 2025

snídaně	Pomazánka s pistáciemi, náš chléb
svačina (dopolední)	Krémová pórková polévka s parmazánem
oběd	Kuřecí na pivu a kořenové zelenině, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Kokosový dezert s borůvkami
večeře	Zapečené francouzské brambory, rajčatový salát

pátek 14. listopadu 2025

snídaně	Mozzarella s jahodami a piniovými oříšky, bageta
svačina (dopolední)	Masová směs se zeleninovou salsou, trojhránky
oběd	Králičí maso s kešu omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Brokolicový muffin s čedarem, zeleninové hranolky
večeře	Dušené hovězí na balzamik s fazolkami, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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