



FIT +

**Monday** 10. November 2025

|                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| breakfast         | Naše granola s malinovým jogurtem            |
| snack (morning)   | Okurkový salát se zálivkou a fetou, rohlíček |
| lunch             | Treska s dušenou mrkví, bulgur s kukuřicí    |
| snack (afternoon) | Ricotta s olivami, fitness chléb             |
| dinner            | Cizrnový Chana daal s krůtím masem           |

**Tuesday** 11. November 2025

|                   |                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka z lučiny a restované šunky, kedlubna, chléb      |
| snack (morning)   | Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí                        |
| lunch             | Quinoa kuličky se špenátem a dresinkem, šťouchané brambory |
| snack (afternoon) | Cottage s kapary a paprikou, tyčinky                       |
| dinner            | Kuřecí maso na houbách, celozrnné penne                    |

**Wednesday** 12. November 2025

|                   |                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------|
| breakfast         | Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, bageta   |
| snack (morning)   | Salát z červené řepy s čerstvým sýrem            |
| lunch             | Hovězí gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem |
| snack (afternoon) | Mangový krém s dobrou vlákninou                  |
| dinner            | Cuketové rizoto s lososem                        |

**Thursday** 13. November 2025

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka s pistáciemi, náš chléb                       |
| snack (morning)   | Krémová pórková polévka s parmazánem                    |
| lunch             | Kuřecí na pivu a kořenové zelenině, celozrnné těstoviny |
| snack (afternoon) | Kokosový dezert s borůvkami                             |
| dinner            | Zapečené francouzské brambory, rajčatový salát          |

**Friday** 14. November 2025

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| breakfast         | Mozzarella s jahodami a piniovými oříšky, bageta  |
| snack (morning)   | Masová směs se zeleninovou salsou, trojhránky     |
| lunch             | Králičí maso s kešu omáčkou, rýže                 |
| snack (afternoon) | Brokolicový muffin s čedarem, zeleninové hranolky |
| dinner            | 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](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)