



FIT +

Monday 12. October 2026

breakfast	Borůvkový chlebiček s ricottovou pěnou
snack (morning)	Sýrová rolka, ředkvičky, knuspi
lunch	Mleté maso na worchestru s lilkem, špenátové noky
snack (afternoon)	Brokolicový dip, salát, pečivo
dinner	Quinoa s červenou řepou a uzeným tofu

Tuesday 13. October 2026

breakfast	Cuketová smaženice, pečivo
snack (morning)	Pomazánka s pažitkou, okurky, tyčinky
lunch	Lehký těstovinový salát s lososem
snack (afternoon)	Čokoládový krém s rybízem
dinner	Kuřecí maso s hlívou ústřičnou, divoká rýže

Wednesday 14. October 2026

breakfast	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
snack (morning)	Malinový jogurt s mandlemi
lunch	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Šunka se strouhaným sýrem, cherry rajčata, fitness chléb
dinner	Dušené hovězí na balzamik s fazolkami, kuskus

Thursday 15. October 2026

breakfast	Zapečená vejce se šunkou, kedlubna, pečivo
snack (morning)	Polévka z pečeného pastináku
lunch	Černá čočka s kuřecím a javorovým sirupem, chléb
snack (afternoon)	Jahody s vanilkovým krémem
dinner	Candát s bazalkou a bramborovým pyré s kukuřicí

Friday 16. October 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, salát, chléb
snack (morning)	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
lunch	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a sýrem
snack (afternoon)	Dvoubarevný dezert se švestkami
dinner	Krůtí nudličky s kešu oříšky a olivami, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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