



FIT +

pondělí 13. října 2025

snídaně	Rukolové máslo se šunkou, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Muffin z vaječného bílku s cuketou, paprika
oběd	Krůtí směs s kukuřicí a lučinou, bulgur
svačina (odpolední)	Tvaroh s ricottou a malinami
večeře	Dušená zvěřina se sušenými švestkami a karotkou, celozrnné penne

úterý 14. října 2025

snídaně	Brownies kaše s jahodami a kokosovými plátky
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a kapary
oběd	Karbanátky s kapustou a parmazánem, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Dip s pečeným česnekem a ořechy, knuspi
večeře	Tortilla s listovým špenátem, tofu a sušenými rajčaty

středa 15. října 2025

snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Pražma v kokosové omáčce, kuskus
svačina (odpolední)	Tvaroháček s pudinkem, lesní směsí a lískovými ořechy
večeře	Kuřecí kousky s restovanými paprikami, rýže

čtvrtek 16. října 2025

snídaně	Pečené meruňky s medovým krémem a ořechy
svačina (dopolední)	Rajská polévka se semínky
oběd	Těstoviny s hráškovým pestem a šunkou
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami, žitné pečivo
večeře	Krůtí nudličky s červenou řepou, cuketovník

pátek 17. října 2025

snídaně	Chléb s bazalkovým krémem a semínky, kedlubna
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Kuřecí Vindaloo s lilkovou rajtou, pilaf
svačina (odpolední)	Okurkový salát s cottage sýrem a sezamem, kukuřičník
večeře	Candát s houbovým přelivem, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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