



FIT +

pondělí 19. října 2026

snídaně	Rukolové pomazánkové máslo se sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Ovocné pyré s chia semínky
oběd	Hovězí kousky s pikantními zelenými fazolkami, brambory
svačina (odpolední)	Cottage se semínky, tyčinky
večeře	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, špalda s pečenými rajčaty

úterý 20. října 2026

snídaně	Špenátový quiche, ředkev
svačina (dopolední)	Tvaroh na slano, salát, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky v mangovo-kokosové omáčce, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Dezert se sušeným ovocem a ananasem
večeře	Těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem

středa 21. října 2026

snídaně	Omeleta s pažitkou, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Melounové smoothie s jahodami
oběd	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
svačina (odpolední)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
večeře	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané brambory

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Čokoládová ovesná kaše s lesním ovocem
svačina (dopolední)	Dip z pečené dýně s harissou a hráškovými výhonky, chléb
oběd	Krůtí roláda plněná brokolicí, bulgur, červená řepa
svačina (odpolední)	Okurkový salát se zálivkou a fetou, knuspi
večeře	Luštěninová směs s paprikou a opečeným šmakounem

pátek 23. října 2026

snídaně	Houbová pomazánka, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, fitchléb
oběd	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
večeře	Kuřecí maso s glazovanou mrkví, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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