



FIT +

pondělí 20. července 2026

snídaně	Tvarohová pomazánka s brusinkami, salát, chléb
svačina (dopolední)	Cottage se semínky, tyčinky
oběd	Hovězí kousky s pikantními zelenými fazolkami, brambory
svačina (odpolední)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
večeře	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, špalda s pečenými rajčaty

úterý 21. července 2026

snídaně	Špenátový quiche, ředkev
svačina (dopolední)	Ovocné pyré s chia semínky
oběd	Kuřecí nudličky v mangovo-kokosové omáčce, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Tvaroh na slano, salát, trojhránky
večeře	Těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem

středa 22. července 2026

snídaně	Omeleta s pažitkou, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Hruškové smoothie
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 23. července 2026

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

pátek 24. července 2026

snídaně	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, chléb
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
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