



FIT +

pondělí 21. července 2025

snídaně	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, trojhránky
oběd	Kuřecí kousky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, bulgur
svačina (odpolední)	Tvaroháček s pudinkem, lesní směsí a mandlemi
večeře	Těstoviny s čočkovou-žampionovým ragú a balkánem

úterý 22. července 2025

snídaně	Brownies kaše s malinami a kokosovými plátky
svačina (dopolední)	Listové saláty s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou
oběd	Losos s pistáciovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Křenová pěna, okurka, rohlíček
večeře	Hovězí maso v rajčatové omáčce, kuskus

středa 23. července 2025

snídaně	Cottage s ementálem, náš chléb
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrem
oběd	Rizotto z pečených paprik s Halloumi sýrem
svačina (odpolední)	Jahodový krém s cereáliemi
večeře	Sekaná s cuketou, mátovým dresinkem a bramborovou kaší

čtvrtek 24. července 2025

snídaně	Míchaná vejce s pórkem, mrkev, bageta
svačina (dopolední)	Dezert s borůvkami
oběd	Wrap s hovězím masem a červenými fazolemi, dip s koriandrem
svačina (odpolední)	Tatarák z červené řepy, salát, knuspi
večeře	Kuřecí maso s pikantním zeleným chřestem, quinoa

pátek 25. července 2025

snídaně	Sendvič s hermelínem a šunkou, ředkev
svačina (dopolední)	Rybízový kefirový nápoj s datlovým sirupem
oběd	Těstoviny s dušeným červeným zelím a krůtím masem
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka s pekany, salát, sýrové tyčinky
večeře	Mořská treska na kari, jasmínová rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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