



FIT +

pondělí 22. září 2025

snídaně	Míchaná vejce s pórkem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Dezert s borůvkami s vlašskými ořechy
oběd	Krůtí kostky s citronovým přelivem, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Krémové žervé celerovými hranolkami, tyčinky
večeře	Quinoa se zeleninovou směsí s fazolemi a čedarovým dipem

úterý 23. září 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, kornbageta
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy, knuspi
oběd	Pražma s pečenými bramborami a okurkovým salátem se sezamem
svačina (odpolední)	Monte dezert
večeře	Hovězí nudličky s lilkem a cuketou, rýže

středa 24. září 2025

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, jahodový rozvar
svačina (dopolední)	Salát s mrkví, šmakounem a granátovým jablkem
oběd	Špenát s ricottou, brusinkami a balkánem, kuskus
svačina (odpolední)	Cottage s římským kmínem, pečená rajčata, trojhránky
večeře	Burger se zelenými fazolkami, batátové hranolky

čtvrtek 25. září 2025

snídaně	Šunkové mousse, okurky, naše pečivo
svačina (dopolední)	Smoothie s dračím ovocem
oběd	Kuřecí maso s pečenou brokolicí a tahini dresinkem, pita
svačina (odpolední)	Bramborový muffin s kukuřicí a sýrem, ředkvičky
večeře	Krevety s pyré z kokosového mléka a pečené dýně, bulgur

pátek 26. září 2025

snídaně	Cizrnové lívanečky s banánovým jogurtem
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou a chlebem
oběd	Hovězí nudličky s omáčkou Teriyaki, rýže
svačina (odpolední)	Rohlíček s cibulkovou směsí a vejcem
večeře	Kuřecí maso s houbovým ragú, 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