



FIT +

pondělí 24. listopadu 2025

snídaně	Tvarohové syrníky s meruňkovo-marakujovým přelivem a ricottovým krémem
svačina (dopolední)	Salát s fenyklem, ananasem a parmskou šunkou
oběd	Krůtí plátek se špenátem a sezamem, batáty
svačina (odpolední)	Avokádový dip, ředkvičky, tortilla chips
večeře	Špaldová směs s pečenou zeleninou a tofu

úterý 25. listopadu 2025

snídaně	Mátová pěna, cherry rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s čedarem
oběd	Kuřecí nudličky s paprikami, kuskus
svačina (odpolední)	Malinovo-borůvkový mléčný nápoj, mandarinka
večeře	Mořská štika se semínky a dresingem, pečené brambory

středa 26. listopadu 2025

snídaně	Cuketová pomazánka, barevná paprika, náš chléb
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Tvaroháček s pudinkem, lesní směsí a lískovými ořechy
večeře	Krůtí kousky s dýňovo-rajčatovou omáčkou, celozrnné penne

čtvrtek 27. listopadu 2025

snídaně	Dvouzrnná kaše s jahodami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna
oběd	Okoun s krémovým pórkem, brambory
svačina (odpolední)	Šunka s ořechy a arašídovým dresinkem, salát, mini kaiserka
večeře	Kuřecí roláda plněná olivami a kešu, rýže

pátek 28. listopadu 2025

snídaně	Chléb s krůtím masem a tzatziki
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Těstoviny s pak choi, žampiony, vejcem a šunkou
svačina (odpolední)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
večeře	Fazolový guláš s hovězím masem, pita

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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