



FIT +

pondělí 27. října 2025

snídaně	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem
svačina (dopolední)	Cottage s bazalkou, kedlubna, tyčinky
oběd	Bulgur s červenou řepou a kozím sýrem
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, pečivo
večeře	Kuřecí nugetky s dipem, brambory s restovanou zeleninou

úterý 28. října 2025

snídaně	Hrášková pomazánka se šunkou, bageta
svačina (dopolední)	Švestkový dezert s vlašskými ořechy
oběd	Krůtí maso s omáčkou z lučiny, rýže
svačina (odpolední)	Rajčatová terina, sýrové tyčinky
večeře	Salát s trhaným hovězím masem a dresinkem

středa 29. října 2025

snídaně	Kaše s mangem, čokoládou a borůvkami
svačina (dopolední)	Křenová pěna, okurky, fitchléb
oběd	Treska s pistáciovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Listové saláty s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou
večeře	Fazole v rajčatové omáčce s parmazánem

čtvrtek 30. října 2025

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Karotková polévka
oběd	Těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem
svačina (odpolední)	Tvarohová směs s jáhlami a ostružinami
večeře	Krůtí kostky s krémovými houbami, zlatá rýže

pátek 31. října 2025

snídaně	Francouzská omeleta, salát, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Hruškový tvaroh
oběd	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka s pekany, knuspi
večeře	Celozrnná tortilla s pečenou dýní a uzeným lososem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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