



FIT +

pondělí 30. června 2025

snídaně	Makové muffiny s meruňkovým krémem
svačina (dopolední)	Restovaná mrkev s lilkem a sýrovým chipsem
oběd	Salát z celozrnných těstovin s tuňákem, mini mozzarellou a dýňovými semínky
svačina (odpolední)	Rolka s tymiánovým krémem, rohlíček
večeře	Kuřecí nudličky s citronovým přelivem, špalda

úterý 1. července 2025

snídaně	Sendvič s lososem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Cottage s římským kmínem, tyčinky
oběd	Krůtí nugetky s dipem, brambory s restovanou zeleninou
svačina (odpolední)	Čokoládový krém s rybízem
večeře	Fazole v rajčatové omáčce s parmazánem

středa 2. července 2025

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, barevná mrkev, pečivo
svačina (dopolední)	Melounové smoothie s chia semínky
oběd	Hovězí s červenou řepou a koprem, rýže
svačina (odpolední)	Salát s kapary, opečeným sýrem a dresinkem
večeře	Treska s květákovým mozečkem

čtvrtek 3. července 2025

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Teplá cuketová směs s parmskou šunkou, knuspi
oběd	Kuřecí roláda plněná čedarem a žampiony, bulgur
svačina (odpolední)	Dezert s mangovo-marakujovým pyré a kokosovými lupínky
večeře	Sekaná se zelenými fazolkami, šťouchané brambory

pátek 4. července 2025

snídaně	Ořechová pomazánka, cherry, náš chléb
svačina (dopolední)	Švestkový jogurt s mandlemi
oběd	Špenát s ricottou, morušemi a balkánem, kuskus
svačina (odpolední)	Vejce s hráškovými výhonky a krémovou salsou, trojhránky
večeře	Čínské krůtí Kung Pao, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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