

**pondělí** 10. srpna 2026

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| snídaně             | Šunková pěna, kedlubna, bageta                 |
| svačina (dopolední) | Termix s pistáciemi                            |
| oběd                | Bulgur s červenou řepou, kozím sýrem a piniemi |
| svačina (odpolední) | Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo       |
| večeře              | Jelení guláš na víně, šťouchané brambory       |

**úterý** 11. srpna 2026

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| snídaně             | Míchaná vejce s uzeným sýrem, ředkvičky, chléb |
| svačina (dopolední) | Cottage s bazalkou, salát, knuspi              |
| oběd                | Krůtí maso s jablečným čatní, cizrnová kaše    |
| svačina (odpolední) | Ostružinový jogurt s cereáliemi                |
| večeře              | Hovězí maso v rajčatové omáčce, kuskus         |

**středa** 12. srpna 2026

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| snídaně             | Cibulkový krém s čedarem, cherry rajčata, pečivo       |
| svačina (dopolední) | Restované papriky se sýrovými chipsy                   |
| oběd                | Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny |
| svačina (odpolední) | Dezert s jahodami a arašídovým máslem                  |
| večeře              | Krůtí maso s brokolicí, barevná quinoa                 |

**čtvrtek** 13. srpna 2026

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Avokádový sendvič se sýrem, papriky                             |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se sladkým šmakounem                                |
| oběd                | Kuřecí plátek se zelenými fazolkami a sýrovou směsí, zlatá rýže |
| svačina (odpolední) | Batátová polévka                                                |
| večeře              | Těstoviny s pak choi, žampiony, vejcem a šunkou                 |

**pátek** 14. srpna 2026

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| snídaně             | Rýžová kaše s jogurtem, pečenými hruškami a para ořechy |
| svačina (dopolední) | Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky                 |
| oběd                | Hovězí kousky s bramborami a bylinkovým přelivem        |
| svačina (odpolední) | Drůbeží maso s tzatziki, pečivo                         |
| večeře              | Salát s uzeným lososem, výhonky a chilli dresinkem      |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)