

**Monday 10. August 2026**

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejíčka s hráškem, salát s kešu                |
| snack (morning)   | Zakysaná smetana s čokoládou a pistáciemi              |
| lunch             | Kuřecí soté s brokolicí a praženými arašídý            |
| snack (afternoon) | Mleté maso s parmazánem a chilli jogurtem              |
| dinner            | Moravský vrabec se zelím, slaninou a opečenou cibulkou |

**Tuesday 11. August 2026**

|                   |                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Jahodové cottage muffiny s krémem                                             |
| snack (morning)   | Šunková rolka s bylinkami, salát s okurkou, cherry rajčaty a balkánským sýrem |
| lunch             | Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresing        |
| snack (afternoon) | Špenát se sýrem a pinovými oříšky                                             |
| dinner            | Trhané vepřové s cuketovo-žampionovou směsí                                   |

**Wednesday 12. August 2026**

|                   |                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vaječný svítek s koprovým krémem a uzeným lososem                           |
| snack (morning)   | Kořeněné švestky s pekanovými ořechy a řeckým jogurtem                      |
| lunch             | Masový páj s hovězím masem, černými fazolkami a čedarem, zakysaná smetana   |
| snack (afternoon) | Sýrovo-šunkový mix s olivami                                                |
| dinner            | Drůbeží játra s chorizem, mandlovými lupínky, mix salátů s vlašskými ořechy |

**Thursday 13. August 2026**

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| breakfast         | Škvarková pomazánka s pečivem                   |
| snack (morning)   | Šunková pěna, ředkvičky                         |
| lunch             | Zapečená miska s mletým masem, goudou a lilkem  |
| snack (afternoon) | Míša dezert                                     |
| dinner            | Roastbeef s vejcem a kaparovou majonézou, salát |

**Friday 14. August 2026**

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem                       |
| snack (morning)   | Parmazánový dip, zelenina                                     |
| lunch             | Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix |
| snack (afternoon) | Vaječné muffinky se slaninou a čedarem                        |
| dinner            | Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou                      |

**Saturday 15. August 2026**

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Žampionová frittata se slaninou, teplý lilkový salát          |
| snack (morning)   | Acidofilní mléko                                              |
| lunch             | Pečená krkovice s kaparovo-sýrovou omáčkou, celerové hranolky |
| snack (afternoon) | Směs ořechů s lyofilizovanými jahodami                        |
| dinner            | Kuřecí kousky s restovanou zeleninou a tandoori dresinkem     |

**Sunday 16. August 2026**

|                   |                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Blaťácké zlato s avokádovým dipem, vepřová šunka, papriky      |
| snack (morning)   | Bílý jogurt                                                    |
| lunch             | Kapustové závitky plněné mletým masem, dip ze zakysané smetany |
| snack (afternoon) | Polévka se zelenými fazolkami a parmazánem                     |
| dinner            | Kuřecí plátek s nivou a houbovou směsí                         |

**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)