

**Monday 21. July 2025**

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| breakfast         | Špenátový dip s ricottou, slanina, proteinové pečivo |
| snack (morning)   | Okurka s mini mozzarellou a zálivkou balsamico       |
| lunch             | Caesar salát s kuřecím masem                         |
| snack (afternoon) | Cottage s ořechy a čekankovým sirupem                |
| dinner            | Cuketovník s vepřovým masem a dušeným zelím          |

**Tuesday 22. July 2025**

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vajíčka s chorizem, salát s piniemi             |
| snack (morning)   | Houbový tatarák s čedarem                               |
| lunch             | Losos se zeleninovými hranolky, tatarka                 |
| snack (afternoon) | Řecký jogurt se sladkým šmakounem a makadamovými ořechy |
| dinner            | Zeleninový koláč s kuřecím masem a sýrem                |

**Wednesday 23. July 2025**

|                   |                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou            |
| snack (morning)   | Cottage se slaninou a slunečnicovými semínky, salát      |
| lunch             | Plněná roláda, listový špenát s lupínky mandlí a piniemi |
| snack (afternoon) | Česneková krémová polévka se sýrem a slaninou            |
| dinner            | Hovězí gyros se zelným salátem                           |

**Thursday 24. July 2025**

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Zeleninová omeleta se slaninou a čedarem, salát s kedlubnou   |
| snack (morning)   | Skořicovo-kardamonové keřirové mléko                          |
| lunch             | Vepřové výpečky se zadělávanou kapustou                       |
| snack (afternoon) | Salát s parmskou šunkou                                       |
| dinner            | Kuřecí plátek v kokosové omáčce, brokolice s dýňovými semínky |

**Friday 25. July 2025**

|                   |                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Banánové muffiny s vanilkovým krémem                                               |
| snack (morning)   | Tatarák z uzeného lososa, ředkev                                                   |
| lunch             | Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink |
| snack (afternoon) | Jablečné mascarpone s pistáciemi                                                   |
| dinner            | Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou                                   |

**Saturday 26. July 2025**

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Proteinový chléb s ořechovým máslem a sýrem                   |
| snack (morning)   | Bílý jogurt                                                   |
| lunch             | Vajíčková směs se zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrem |
| snack (afternoon) | Zeleninový cottage se semínky, amarantové knuspi              |
| dinner            | Losos ve smetanové omáčce s brokolicí a kešu                  |

**Sunday 27. July 2025**

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Zelený chřest se smetanovým krémem a sýrem              |
| snack (morning)   | Restovaná šunka, cuketový salát                         |
| lunch             | Plněné žampiony s bretaňskou zeleninou, parmazánový dip |
| snack (afternoon) | Acidofilní mléko                                        |
| dinner            | Telecí s restovanou cibulkou a slaninou, špenát         |

**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)