

**Monday 3. August 2026**

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar            |
| snack (morning)   | Směs s ananase, fenyklem a čerstvým sýrem               |
| lunch             | Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi |
| snack (afternoon) | Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky             |
| dinner            | Krůtí nudličky na houbách, rýže                         |

**Tuesday 4. August 2026**

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejce s kukuřicí, bageta, mrkev              |
| snack (morning)   | Dip s pečeným česnekem, knuspi                       |
| lunch             | Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, divoká rýže     |
| snack (afternoon) | Tvarohová směs s jáhlami a ostružinami               |
| dinner            | Skandinávské maso s bramborami a jogurtovou zálivkou |

**Wednesday 5. August 2026**

|                   |                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka budapeštská, mrkev, chléb                                       |
| snack (morning)   | Ovocný tvaroh s jahodovým želé                                            |
| lunch             | Krůtí směs s kukuřicí, bulgur                                             |
| snack (afternoon) | Směs listových salátů se zálivkou ze sušených rajčat, šmakounem a semínky |
| dinner            | Losos s hořčicovým dresinkem, celerovo-batátové hranolky                  |

**Thursday 6. August 2026**

|                   |                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka liptovská, papriky, bageta                           |
| snack (morning)   | Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky                         |
| lunch             | Bulguroto s hráškovými lusky, parmazánem a čerstvými bylinkami |
| snack (afternoon) | Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem                    |
| dinner            | Barevné těstoviny s ricottou a olivami                         |

**Friday 7. August 2026**

|                   |                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Banánové muffiny s vanilkovým krémem                                               |
| snack (morning)   | Pomazánka 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                                   |

**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)