

**Monday 27. July 2026**

|         |                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Švédské kuličky s hráškem a brusinkami, bramborová kaše    |
| meal 2  | Kuřecí fajitas se zeleninou a rýží, chilli salsa           |
| meal 3  | Hovězí žebra, pečené brambory, BBQ omáčka                  |
| meal 4  | Kuřecí Vindaloo, zeleninový salát s jogurtem, basmati rýže |
| meal 5  | Žemlovka s jablky, tvarohem a rozinkami                    |
| salad 1 | Salát Nicoise                                              |
| salad 2 | Salát s quinoou, fazolemi, fetou a granátovým jablkem      |

**Tuesday 28. July 2026**

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Hovězí na víně s žampiony a rýží                               |
| meal 2  | Hrachová kaše s paprikovou klobásou a pečivem                  |
| meal 3  | Vepřová krkovice s fazolovými lusky a pečenými bramborami      |
| meal 4  | Pad thai s kuřecím masem a rýžovými nudlemi                    |
| meal 5  | Rýžový nákyp s broskvemi                                       |
| salad 1 | Caprese salát se směsí listových salátů                        |
| salad 2 | Těstovinový salát s krůtím masem, slaninou a sýrovým dresinkem |

**Wednesday 29. July 2026**

|         |                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Vepřové kousky s houbovou omáčkou, šťouchané brambory            |
| meal 2  | Alfredo linguine s kuřecím masem                                 |
| meal 3  | Španělský ptáček s rýží                                          |
| meal 4  | Nasi goreng rýže s hovězím masem                                 |
| meal 5  | Bramborové šulánky s mákem                                       |
| salad 1 | Salát s melounem cantaloupe, prosciuttem a balzamikovou zálivkou |
| salad 2 | Dvoubarevný bulgurový salát s tofu                               |

**Thursday 30. July 2026**

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| meal 1  | Penne s rajčatovo-paprikovou omáčkou a s kuřecím masem |
| meal 2  | Hovězí líčka na červeném víně s bramborovou kaší       |
| meal 3  | Kachní stehno s houbovým kroupotem                     |
| meal 4  | Red Curry s kuřecím masem, jasmínová rýže              |
| meal 5  | Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem                 |
| salad 1 | Míchaný zeleninový salát s vejcem a arašídovým dipem   |
| salad 2 | Špaldový salát s krevetami a meruňkami                 |

**Friday 31. July 2026**

|         |                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Rajská omáčka s hovězím masem a houskovým knedlíkem                  |
| meal 2  | Česnekové kuřecí paličky s bramborovou kaší, zelný salát s majonézou |
| meal 3  | Vepřové ražničí s pečenými bramborami                                |
| meal 4  | Indický aloo gobi, pita chléb                                        |
| meal 5  | Kynuté knedlíky s borůvkami                                          |
| salad 1 | Zeleninový salát s vepřovou kýtou, sýrem a hořčičným dresinkem       |
| salad 2 | Těstovinový salát s mini mozzarellou                                 |

**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)