

**Monday** 4. August 2025

|                   |                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| breakfast         | Bageta s vajíčkovou pomazánkou a avokádem, cherry rajčata |
| snack (morning)   | Ostružinový tvaroháček s vlašskými ořechy                 |
| lunch             | Celozrnné špagety s brokolicovým pestem a kuřecím masem   |
| snack (afternoon) | Chřest s bylinkovým sýrem, trojhránky                     |
| dinner            | Hovězí kousky s omáčkou z paprik, brambory                |

**Tuesday** 5. August 2025

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| breakfast         | Pěčivo se šunkou a libečkovým krémem, ředkvičky |
| snack (morning)   | Šlehaný tvaroh s hruškami, skořicí a chia       |
| lunch             | Tortilla plněná špenátem a vepřovým masem       |
| snack (afternoon) | Cottage s kukuřicí, salát, tyčinky              |
| dinner            | Krevety s limetovo-medovou zálivkou, quinoa     |

**Wednesday** 6. August 2025

|                   |                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| breakfast         | Rozpečená ricotta s mozzarellou, salát, naše pečivo |
| snack (morning)   | Krém z pečeného pastináku                           |
| lunch             | Cuketový kuskus s krůtími nudličkami a parmazánem   |
| snack (afternoon) | Jahodový dezert s čokoládou                         |
| dinner            | Vepřové maso pečené na zelenině, hráškové pyré      |

**Thursday** 7. August 2025

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| breakfast         | Makové muffiny se meruňkovým krémem  |
| snack (morning)   | Restovaná hlíva s květákem a sýrem   |
| lunch             | Rybí kari s jasmínovou rýží          |
| snack (afternoon) | Petrželková pomazánka, salát, chléb  |
| dinner            | Kuřecí s glazovanou řepou, těstoviny |

**Friday** 8. August 2025

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejce s uzeným lososem, okurka, pečivo         |
| snack (morning)   | Malinový jogurt s mátou                                |
| lunch             | Hovězí na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory |
| snack (afternoon) | Salát s kapary, opečeným sýrem a dresinkem             |
| dinner            | Krůtí kousky s houbami a sójovou omáčkou, bulgur       |

**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)