

**Monday** 14. July 2025

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, okurky, chléb |
| snack (morning)   | Listové saláty s kuřecím masem a granátovým jablkem           |
| lunch             | Karotka v krémové omáčce s vejcem, špalda                     |
| snack (afternoon) | Dezert s ricottou a malinami a makadamy                       |
| dinner            | Celozrnné těstoviny s tuňákem na zelenině                     |

**Tuesday** 15. July 2025

|                   |                                          |
|-------------------|------------------------------------------|
| breakfast         | Mozzarella se švestkami a kešu, bageta   |
| snack (morning)   | Tatarák ze šmakouna, salát, tyčinky      |
| lunch             | Hovězí s červenou řepou, cuketovník      |
| snack (afternoon) | Monte dezert                             |
| dinner            | Krůtí konfit s žampiony, bramborová kaše |

**Wednesday** 16. July 2025

|                   |                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pažitková pomazánka s kozím sýrem, cherry rajčata, pečivo |
| snack (morning)   | Jogurt s ořechy a dobrou vlákninou                        |
| lunch             | Rýže s krevetami a paprikou                               |
| snack (afternoon) | Kukuřice s čedarem a římským salátem                      |
| dinner            | Masové kuličky s dipem z fety a zeleninou, pita           |

**Thursday** 17. July 2025

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| breakfast         | Borůvkový chlebiček s ricottovou pěnou               |
| snack (morning)   | Krémová pórková polévka s parmazánem                 |
| lunch             | Kuřecí roláda plněná olivami a mandlemi, kuskus      |
| snack (afternoon) | Dip s provensálskými bylinkami, paprika, trojhránky  |
| dinner            | Hovězí nudličky s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže |

**Friday** 18. July 2025

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Muffin s bazalkovým pestem, ředkev                          |
| snack (morning)   | Citronový dezert s jahodami a chia semínky                  |
| lunch             | Krůtí plátek s chřestem a sýrovou směsí, šťouchané brambory |
| snack (afternoon) | Šunka se strouhaným sýrem, rohlíček                         |
| dinner            | Čočka beluga se zeleninou a bulgurem                        |

**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)