

**pondělí 9. června 2025**

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| snídaně             | Tuňákové muffiny s bylinkovým dipem            |
| svačina (dopolední) | Jahodové acidofilní mléko se skořicí           |
| oběd                | Vepřová krkovice na másle, zeleninové hranolky |
| svačina (odpolední) | Mrkvovo-celerový salát s vlašskými ořechy      |
| večeře              | Hovězí burger se slaninovými fazolkami         |

**úterý 10. června 2025**

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| snídaně             | Oříškové müsli se zakysanou smetanou a mascarpone |
| svačina (dopolední) | Šopský salát s balkánským sýrem                   |
| oběd                | Květák na mozeček s krůtími kousky                |
| svačina (odpolední) | Pomerančový tvaroh s čokoládou a ořechy           |
| večeře              | Lilková musaka s mletým masem                     |

**středa 11. června 2025**

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Proteinový chléb s rukolovým máslem a sýrem                                      |
| svačina (dopolední) | Krémová polévka se slaninou                                                      |
| oběd                | Kuřecí plátek s pečenou kořenovou zeleninou, vinaigrette se semínky černé cibule |
| svačina (odpolední) | Špenátová směs s čedarem                                                         |
| večeře              | Losos s tuřínové pyré, bylinkový dip                                             |

**čtvrtek 12. června 2025**

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Míchaná vejčička s anglickou slaninou, salát Coleslaw           |
| svačina (dopolední) | Kanapky s minimozzarellou a parmskou šunkou, okurka             |
| oběd                | Hovězí ragú na víně s restovanou cuketou                        |
| svačina (odpolední) | Švestkové pyré se zakysanou smetanou s philadelfií a pistáciemi |
| večeře              | Salát s opečenými žampiony a česnekovým dresinkem               |

**pátek 13. června 2025**

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Sýrová frittata se žampiony a špenátem                      |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se zakysanou smetanou, ovocným šmakounem a kešu |
| oběd                | Kuře v rajčatové omáčce, lilková rajta                      |
| svačina (odpolední) | Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku             |
| večeře              | Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky            |

**sobota 14. června 2025**

|                     |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka z pečeného masa s proteinovým chlebem     |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt                                         |
| oběd                | Krůtí roláda s olivovým pestem, chřest se sýrem     |
| svačina (odpolední) | Brokolice s nivou a ořechy                          |
| večeře              | Rybí kuličky s mátovým dresinkem a pečenou paprikou |

**neděle 15. června 2025**

|                     |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| snídaně             | Sýrová paštika s křenem, fazolkové lusky   |
| svačina (dopolední) | Acidofilní mléko                           |
| oběd                | Hovězí ragú s květákovou kaší              |
| svačina (odpolední) | Mix oříšků                                 |
| večeře              | Kuřecí nugetky s dipem, grilovaná zelenina |

**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)