

**pondělí** 14. července 2025

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| snídaně             | Chřestová pomazánka se sýrem, červená čekanka, chléb   |
| svačina (dopolední) | Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico |
| oběd                | Hrachová kaše s uzeným masem, pečivo                   |
| svačina (odpolední) | Jablka s ricottou a cereáliemi                         |
| večeře              | Bulguroto se zeleninou, kuřecím masem a sýrem          |

**úterý** 15. července 2025

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| snídaně             | Špenátový závin s mletým masem, strouhaná kedlubna     |
| svačina (dopolední) | Kefír s malinami                                       |
| oběd                | Lososové kuličky se sýrovou omáčkou, barevné těstoviny |
| svačina (odpolední) | Sýrové tyčinky s paprikovým dipem, okurka              |
| večeře              | Zeleninový salát s krutím masem, krutony a dresinkem   |

**středa** 16. července 2025

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| snídaně             | Ciabatta se zeleninou a goudou                    |
| svačina (dopolední) | Houbový krém s hráškovými výhonky, ředkev, pečivo |
| oběd                | Vepřové kostky s šípkovým přelivem, rýže          |
| svačina (odpolední) | Tvarohový dezert s lesním ovocem a mandlemi       |
| večeře              | Tarhoňový salát s kapustou a šunkou               |

**čtvrtek** 17. července 2025

|                     |                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Cottage pomazánka s tuňákem, salát, chléb                              |
| svačina (dopolední) | Banánovo-mangové pyrė s čokoládou                                      |
| oběd                | Krůtí kousky s omáčkou s pak choi a olivami, noky                      |
| svačina (odpolední) | Rohlíček s uzeným sýrem, rajčatový salát                               |
| večeře              | Hovězí stir fry na zázvoru, rýže, okurková salsa se sezamovou zálivkou |

**pátek** 18. července 2025

|                     |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| snídaně             | Palačinky s krémem s pistáciemi a goji           |
| svačina (dopolední) | Cuketová směs s kapary a parmazánem              |
| oběd                | Čočkovo-ořechová sekaná, bramborová kaše         |
| svačina (odpolední) | Šunka s vejcem, bylinkový dip, salát, trojhránky |
| večeře              | Vepřové nudličky s paprikovou směsí, kuskus      |

**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)