

Pondělí (22.1.2018)

Muži: 7740 kJ, Ženy: 6158 kJ

SNÍDANĚ:	Kukuřičná tvarohová pomazánka s rozmarýnem, celozrnné pečivo Alergeny: 1, 7, 11 6000 kJ: Sacharidy: 54 g Tuky: 7 g Bílkoviny: 16 g, 7500 kJ: Sacharidy: 65 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 20 g
DOP. SVAČINA:	Jáhlový pudink s meruňkami, zdobený meduňkou Alergeny: 7, 12 6000 kJ: Sacharidy: 19 g Tuky: 1 g Bílkoviny: 4 g, 7500 kJ: Sacharidy: 23 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 5 g
OBĚD:	Vepřové kousky v syrovo- arašídové omáče, rýže basmati Alergeny: 5, 7 6000 kJ: Sacharidy: 42 g Tuky: 17 g Bílkoviny: 33 g, 7500 kJ: Sacharidy: 52 g Tuky: 20 g Bílkoviny: 39 g
ODP. SVAČINA:	Jogurtové smoothie Alergeny: 7 6000 kJ: Sacharidy: 23 g Tuky: 5 g Bílkoviny: 6 g, 7500 kJ: Sacharidy: 29 g Tuky: 7 g Bílkoviny: 8 g
VEČEŘE:	Rukolový salát s jogurtovou zálivkou a krůtími nudličkami Alergeny: 7 6000 kJ: Sacharidy: 18 g Tuky: 16 g Bílkoviny: 30 g, 7500 kJ: Sacharidy: 22 g Tuky: 18 g Bílkoviny: 34 g

Úterý (23.1.2018)

Muži: 7752 kJ, Ženy: 6318 kJ

SNÍDANĚ:	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou Alergeny: 1, 3, 7, 8 6000 kJ: Sacharidy: 71 g Tuky: 16 g Bílkoviny: 8 g, 7500 kJ: Sacharidy: 84 g Tuky: 20 g Bílkoviny: 10 g
DOP. SVAČINA:	Tvarohové pyré z červené řepy, rýžový chléb Alergeny: 7 6000 kJ: Sacharidy: 20 g Tuky: 2 g Bílkoviny: 5 g, 7500 kJ: Sacharidy: 25 g Tuky: 2 g Bílkoviny: 6 g
OBĚD:	Kuřecí plátek s pikantní marinádou a pažitkovou bramborovou kaší Alergeny: 7, 10 6000 kJ: Sacharidy: 27 g Tuky: 12 g Bílkoviny: 21 g, 7500 kJ: Sacharidy: 33 g Tuky: 15 g Bílkoviny: 26 g
ODP. SVAČINA:	Cibulačka se šalvějí Alergeny: 7 6000 kJ: Sacharidy: 25 g Tuky: 8 g Bílkoviny: 3 g, 7500 kJ: Sacharidy: 31 g Tuky: 10 g Bílkoviny: 4 g
VEČEŘE:	Rybí filé s citronovým kapáním a pestrým zeleninovým salátem Alergeny: 4, 7 6000 kJ: Sacharidy: 13 g Tuky: 25 g Bílkoviny: 25 g, 7500 kJ: Sacharidy: 16 g Tuky: 31 g Bílkoviny: 31 g

Středa (24.1.2018)

Muži: 7696 kJ, Ženy: 6218 kJ

SNÍDANĚ:	Vitamínová pomazánka s křupavým toastem Alergeny: 1, 7 6000 kJ: Sacharidy: 46 g Tuky: 5 g Bílkoviny: 17 g, 7500 kJ: Sacharidy: 58 g Tuky: 6 g Bílkoviny: 21 g
DOP. SVAČINA:	Pomerančový salát s mrkví, tvarohem a vlašskými ořechy Alergeny: 7, 8 6000 kJ: Sacharidy: 20 g Tuky: 7 g Bílkoviny: 5 g, 7500 kJ: Sacharidy: 25 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 6 g
OBĚD:	Sojová svíčková s hovězím masem, brusinkami a grahamovým knedlíkem Alergeny: 1, 7, 9 6000 kJ: Sacharidy: 69 g Tuky: 15 g Bílkoviny: 33 g, 7500 kJ: Sacharidy: 83 g Tuky: 19 g Bílkoviny: 41 g
ODP. SVAČINA:	Cuketové lečo s chilli, kukuřičný chlebiček Alergeny: 6000 kJ: Sacharidy: 29 g Tuky: 4 g Bílkoviny: 4 g, 7500 kJ: Sacharidy: 36 g Tuky: 5 g Bílkoviny: 5 g
VEČEŘE:	Tortilla se šmakounovou směsí Alergeny: 1, 3, 7 6000 kJ: Sacharidy: 27 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 11 g, 7500 kJ: Sacharidy: 33 g Tuky: 11 g Bílkoviny: 14 g

Čtvrtek (25.1.2018)

Muži: 7882 kJ, Ženy: 6328 kJ

SNÍDANĚ:	Bryndzová pomazánka s domácím chlebem s klíčky a semínky nový recept Alergeny: 1, 7, 10, 11 6000 kJ: Sacharidy: 56 g Tuky: 21 g Bílkoviny: 13 g, 7500 kJ: Sacharidy: 70 g Tuky: 26 g Bílkoviny: 16 g
DOP. SVAČINA:	Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí Alergeny: 1, 7 6000 kJ: Sacharidy: 38 g Tuky: 2 g Bílkoviny: 5 g, 7500 kJ: Sacharidy: 47 g Tuky: 3 g Bílkoviny: 6 g
OBĚD:	Pečená kuřecí prsíčka s kari omáčkou a cizrnou Alergeny: 1, 7 6000 kJ: Sacharidy: 44 g Tuky: 10 g Bílkoviny: 33 g, 7500 kJ: Sacharidy: 55 g Tuky: 12 g Bílkoviny: 41 g
ODP. SVAČINA:	Provensálský pomazánkový krém, knackenbroat Alergeny: 1, 7 6000 kJ: Sacharidy: 19 g Tuky: 10 g Bílkoviny: 6 g, 7500 kJ: Sacharidy: 24 g Tuky: 12 g Bílkoviny: 8 g
VEČEŘE:	Vepřový steak s čočkovým salátkem Alergeny: 6000 kJ: Sacharidy: 7 g Tuky: 7 g Bílkoviny: 25 g, 7500 kJ: Sacharidy: 9 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 31 g

Pátek (26.1.2018)

Muži: 7538 kJ, Ženy: 6150 kJ

SNÍDANĚ:	Sezamová bagetka s brokolicevou pomazánkou Alergeny: 1, 7, 11 6000 kJ: Sacharidy: 55 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 13 g, 7500 kJ: Sacharidy: 67 g Tuky: 11 g Bílkoviny: 16 g
DOP. SVAČINA:	Drůbeží celerový salátek, slunečnicový plátek Alergeny: 1, 7, 9, 10 6000 kJ: Sacharidy: 24 g Tuky: 7 g Bílkoviny: 8 g, 7500 kJ: Sacharidy: 28 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 10 g
OBĚD:	Kuřecí Apricot s dýňovým pyré Alergeny: 7 6000 kJ: Sacharidy: 27 g Tuky: 8 g Bílkoviny: 22 g, 7500 kJ: Sacharidy: 33 g Tuky: 10 g Bílkoviny: 27 g
ODP. SVAČINA:	Salátek se zeleninou a čínskými nudlemi Alergeny: 1, 7 6000 kJ: Sacharidy: 21 g Tuky: 7 g Bílkoviny: 5 g, 7500 kJ: Sacharidy: 26 g Tuky: 9 g Bílkoviny: 6 g
VEČEŘE:	Krůtí nudličky s fazolkami a pohankou Alergeny: 6 6000 kJ: Sacharidy: 46 g Tuky: 11 g Bílkoviny: 32 g, 7500 kJ: Sacharidy: 56 g Tuky: 13 g Bílkoviny: 40 g

Přejeme Vám dobré chutnání. V případě jakýchkoliv připomínek či dotazů neváhejte kontaktovat náš zákaznický servis: + 420 775 338 466!

Seznam alergenů

- obiloviny obsahující lepek, 2. Korýši a výrobky z nich, 3. Vejce a výrobky z nich, 4. Ryby a výrobky z nich, 5. Jádra podzemnice olejné(arašídů) a výrobky z nich, 6. Sójové boby a výrobky z nich, 7. Mléko a výrobky z něj, 8. Skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. Celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. Sezamová semena a výrobky z nich, 12. Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. Vlíčí bob a výrobky z něj, 14. Měkkýši a výrobky z nich