

Pondělí – 17. října 2022

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami** (1 302 kJ)
 Tuky: 7,34 g Sacharidy: 46,97 g Bílkoviny: 18,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,84 g Alergeny: 1
- Svačina** **Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem** (448 kJ)
 Tuky: 5,36 g Sacharidy: 10,09 g Bílkoviny: 3,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem** (2 271 kJ)
 Tuky: 12,87 g Sacharidy: 66,10 g Bílkoviny: 32,91 g Cholesterol: 58,23 mg Vláknina: 5,25 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem** (729 kJ)
 Tuky: 8,88 g Sacharidy: 17,31 g Bílkoviny: 5,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,33 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami** (1 250 kJ)
 Tuky: 12,33 g Sacharidy: 17,30 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,95 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou** (1 103 kJ)
 Tuky: 9,88 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 12,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,47 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí** (1 024 kJ)
 Tuky: 2,19 g Sacharidy: 49,72 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem** (1 841 kJ)
 Tuky: 16,15 g Sacharidy: 42,51 g Bílkoviny: 30,04 g Cholesterol: 118,58 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše** (532 kJ)
 Tuky: 3,91 g Sacharidy: 20,73 g Bílkoviny: 2,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem** (1 498 kJ)
 Tuky: 14,80 g Sacharidy: 17,56 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (1 354 kJ)
 Tuky: 12,25 g Sacharidy: 46,13 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,60 g Alergeny: 5
- Svačina** **Salát s grilovaným sýrem halloumi** (470 kJ)
 Tuky: 4,54 g Sacharidy: 12,14 g Bílkoviny: 5,44 g Cholesterol: 5,11 mg Vláknina: 0,92 g Alergeny: 5, 7, 10
- Oběd** **Vepřový stroganoff s rýží** (2 008 kJ)
 Tuky: 15,87 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 41,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,66 g Alergeny: 5
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy** (627 kJ)
 Tuky: 2,98 g Sacharidy: 27,70 g Bílkoviny: 2,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,83 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama** (1 541 kJ)
 Tuky: 9,48 g Sacharidy: 39,71 g Bílkoviny: 27,95 g Cholesterol: 0,06 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou** (1 109 kJ)
 Tuky: 5,05 g Sacharidy: 41,15 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,54 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem** (1 110 kJ)
 Tuky: 7,98 g Sacharidy: 39,29 g Bílkoviny: 8,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,24 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky** (1 789 kJ)
 Tuky: 15,45 g Sacharidy: 35,65 g Bílkoviny: 35,03 g Cholesterol: 248,72 mg Vláknina: 4,59 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli** (740 kJ)
 Tuky: 5,70 g Sacharidy: 19,54 g Bílkoviny: 4,74 g Cholesterol: 3,48 mg Vláknina: 3,91 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory** (1 252 kJ)
 Tuky: 9,67 g Sacharidy: 26,01 g Bílkoviny: 26,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

- Snídaně** **Špenátový koláč** (1 849 kJ)
 Tuky: 19,64 g Sacharidy: 52,75 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát** (815 kJ)
 Tuky: 4,78 g Sacharidy: 26,32 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré** (1 881 kJ)
 Tuky: 8,37 g Sacharidy: 57,07 g Bílkoviny: 34,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,09 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Letní proteinové smoothie** (561 kJ)
 Tuky: 10,71 g Sacharidy: 4,92 g Bílkoviny: 4,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem** (894 kJ)
 Tuky: 1,29 g Sacharidy: 22,72 g Bílkoviny: 25,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,60 g Alergeny: 1

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryba 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich