

Pondělí – 19. září 2022

- Snídaně** **Omeleta se špenátem, žampiony a celozrnným chlebem** (1 368 kJ)
 Tuky: 12,14 g Sacharidy: 36,85 g Bílkoviny: 15,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,64 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Francouzské toasty** (1 317 kJ)
 Tuky: 8,35 g Sacharidy: 50,33 g Bílkoviny: 8,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,78 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
- Oběd** **Hovězí guláš s FIT celozrnným kynutým houskovým knedlíkem** (1 442 kJ)
 Tuky: 7,59 g Sacharidy: 40,74 g Bílkoviny: 26,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,55 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Papriková pomazánka s knackenbroatem** (746 kJ)
 Tuky: 7,81 g Sacharidy: 14,22 g Bílkoviny: 11,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,84 g Alergeny: 1
- Večeře** **Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi** (1 128 kJ)
 Tuky: 9,56 g Sacharidy: 21,15 g Bílkoviny: 24,20 g Cholesterol: 33,80 mg Vláknina: 0,46 g Alergeny: 1

Úterý – 20. září 2022

- Snídaně** **Kynutý tvarohový koláč s jablky** (1 053 kJ)
 Tuky: 3,95 g Sacharidy: 45,60 g Bílkoviny: 12,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,04 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Letní salátek s avokádovým dresingem** (1 374 kJ)
 Tuky: 11,99 g Sacharidy: 45,94 g Bílkoviny: 8,48 g Cholesterol: 55,73 mg Vláknina: 0,86 g Alergeny: 8
- Oběd** **Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší** (2 057 kJ)
 Tuky: 16,37 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 45,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,43 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Detoxikační smoothie** (614 kJ)
 Tuky: 4,99 g Sacharidy: 21,65 g Bílkoviny: 3,42 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,62 g Alergeny:
- Večeře** **Kuře v medovo-hořčičné omáčce s opékaným salátem** (901 kJ)
 Tuky: 10,23 g Sacharidy: 7,85 g Bílkoviny: 23,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

Středa – 21. září 2022

- Snídaně** **Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka** (1 596 kJ)
 Tuky: 14,31 g Sacharidy: 49,31 g Bílkoviny: 17,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,48 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Ovesné kokosové sušenky s mandlemi** (525 kJ)
 Tuky: 3,41 g Sacharidy: 18,76 g Bílkoviny: 3,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,44 g Alergeny: 1, 7, 8
- Oběd** **Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, polentová kaše** (1 383 kJ)
 Tuky: 13,53 g Sacharidy: 26,78 g Bílkoviny: 29,06 g Cholesterol: 16,24 mg Vláknina: 3,52 g Alergeny: 1
- Svačina** **Vitamínová bomba** (999 kJ)
 Tuky: 8,94 g Sacharidy: 31,10 g Bílkoviny: 7,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,47 g Alergeny:
- Večeře** **Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou** (1 497 kJ)
 Tuky: 5,58 g Sacharidy: 39,92 g Bílkoviny: 34,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,69 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 22. září 2022

- Snídaně** **Arašídová ovesná kaše** (1 269 kJ)
 Tuky: 9,41 g Sacharidy: 33,51 g Bílkoviny: 20,51 g Cholesterol: 28,28 mg Vláknina: 5,99 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Cuketové muffiny s fetou** (640 kJ)
 Tuky: 6,71 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 2,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Oběd** **Kuřecí čína s arašidy a jasmínovou rýží** (1 825 kJ)
 Tuky: 13,56 g Sacharidy: 50,33 g Bílkoviny: 28,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,29 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
- Svačina** **Ovocné smoothie s kešu** (640 kJ)
 Tuky: 9,00 g Sacharidy: 9,18 g Bílkoviny: 8,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,81 g Alergeny: 8
- Večeře** **Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou** (1 625 kJ)
 Tuky: 6,64 g Sacharidy: 50,81 g Bílkoviny: 28,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,88 g Alergeny: 1

Pátek – 23. září 2022

- Snídaně** **Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce** (1 377 kJ)
 Tuky: 10,09 g Sacharidy: 47,78 g Bílkoviny: 15,71 g Cholesterol: 124,44 mg Vláknina: 2,59 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Arašídové tyčinky** (715 kJ)
 Tuky: 9,02 g Sacharidy: 11,90 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,62 g Alergeny: 1
- Oběd** **Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem** (1 704 kJ)
 Tuky: 10,99 g Sacharidy: 41,93 g Bílkoviny: 32,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky** (254 kJ)
 Tuky: 0,38 g Sacharidy: 13,11 g Bílkoviny: 1,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,96 g Alergeny: 1
- Večeře** **Rýžový salát se sladkokyselou zálivkou a řepy** (1 950 kJ)
 Tuky: 17,20 g Sacharidy: 43,92 g Bílkoviny: 30,69 g Cholesterol: 72,89 mg Vláknina: 0,44 g Alergeny: 1, 5, 8

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(arašidy) 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich