

Racio – 6 000 kJ
Pondělí – 28. února 2022

Snídaně	Bílková omeleta se sýrem a zeleninou (1 302 kJ) Tuky: 7,34 g Sacharidy: 46,97 g Bílkoviny: 18,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 3
Svačina	Duobuchta (448 kJ) Tuky: 5,36 g Sacharidy: 10,09 g Bílkoviny: 3,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Oběd	Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem (2 271 kJ) Tuky: 12,87 g Sacharidy: 66,10 g Bílkoviny: 32,91 g Cholesterol: 58,23 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi (729 kJ) Tuky: 8,88 g Sacharidy: 17,51 g Bílkoviny: 5,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,33 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	Kuřecí paličky se zeleninou (1 250 kJ) Tuky: 12,33 g Sacharidy: 17,30 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,95 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 1. března 2022

Snídaně	Plněné croissanty s jahodovou náplní (1 103 kJ) Tuky: 9,88 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 12,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,47 g Alergeny: 1
Svačina	Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 024 kJ) Tuky: 2,19 g Sacharidy: 49,72 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Kari z červené čočky s kuřecími kousky (1 841 kJ) Tuky: 16,15 g Sacharidy: 42,51 g Bílkoviny: 30,04 g Cholesterol: 118,58 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1
Svačina	Zelná polévka (532 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 20,73 g Bílkoviny: 2,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Quattro formaggi gnochi s krutím masem (1 498 kJ) Tuky: 14,80 g Sacharidy: 17,56 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1

Středa – 2. března 2022

Snídaně	Jablečný koláč s drobenkou (1 354 kJ) Tuky: 12,25 g Sacharidy: 46,13 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,60 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou (470 kJ) Tuky: 4,54 g Sacharidy: 12,14 g Bílkoviny: 5,44 g Cholesterol: 5,11 mg Vlákna: 0,92 g Alergeny: 1
Oběd	Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (2 008 kJ) Tuky: 15,87 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 41,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	Smoothie ze zahradního ovoce (627 kJ) Tuky: 2,98 g Sacharidy: 27,70 g Bílkoviny: 2,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,83 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (1 541 kJ) Tuky: 9,48 g Sacharidy: 39,71 g Bílkoviny: 27,95 g Cholesterol: 0,06 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 3. března 2022

Snídaně	Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (1 109 kJ) Tuky: 5,05 g Sacharidy: 41,15 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,54 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Tuňáková pomazánka (1 110 kJ) Tuky: 7,98 g Sacharidy: 39,29 g Bílkoviny: 8,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	Dýňové rizoto (1 789 kJ) Tuky: 15,45 g Sacharidy: 35,65 g Bílkoviny: 35,03 g Cholesterol: 248,72 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (740 kJ) Tuky: 5,70 g Sacharidy: 19,54 g Bílkoviny: 4,74 g Cholesterol: 3,48 mg Vlákna: 3,91 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (1 252 kJ) Tuky: 9,67 g Sacharidy: 26,01 g Bílkoviny: 26,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 4. března 2022

Snídaně	Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (1 849 kJ) Tuky: 19,64 g Sacharidy: 52,75 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 1
Svačina	Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami (815 kJ) Tuky: 4,78 g Sacharidy: 26,32 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1
Oběd	Holandské řízky s hráškovým pyré (1 881 kJ) Tuky: 8,37 g Sacharidy: 57,07 g Bílkoviny: 34,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,09 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Green smoothie (561 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 4,92 g Bílkoviny: 4,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny:
Večeře	Salát s kuskusem a kuřecím masem (894 kJ) Tuky: 1,29 g Sacharidy: 22,72 g Bílkoviny: 25,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,60 g Alergeny: 1, 5, 10

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(arašídý) 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