

Pondělí – 17. ledna 2022

- Snídaně** **Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem** (1 438 kJ)
 Tuky: 12,44 g Sacharidy: 44,33 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 2,53 mg Vláknina: 9,70 g Alergeny: 1
- Svačina** **Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou** (569 kJ)
 Tuky: 4,51 g Sacharidy: 17,50 g Bílkoviny: 5,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7
- Oběd** **Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží** (1 731 kJ)
 Tuky: 10,26 g Sacharidy: 46,02 g Bílkoviny: 32,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,88 g Alergeny: 1, 5, 6
- Svačina** **Pečený banán pod tvarohovou pěnou** (664 kJ)
 Tuky: 2,15 g Sacharidy: 21,34 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 7
- Večeře** **Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty** (1 598 kJ)
 Tuky: 15,84 g Sacharidy: 34,20 g Bílkoviny: 23,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. ledna 2022

- Snídaně** **Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou** (1 639 kJ)
 Tuky: 13,14 g Sacharidy: 58,75 g Bílkoviny: 14,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,63 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem** (813 kJ)
 Tuky: 4,67 g Sacharidy: 25,28 g Bílkoviny: 11,55 g Cholesterol: 0,52 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 7
- Oběd** **Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou** (1 880 kJ)
 Tuky: 18,98 g Sacharidy: 49,28 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 23,48 g Alergeny: 1, 3, 5
- Svačina** **Smoothie z góji, jablka a mrkve** (513 kJ)
 Tuky: 1,60 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 20,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,61 g Alergeny:
- Večeře** **Indické kari s rýží** (1 155 kJ)
 Tuky: 8,57 g Sacharidy: 25,36 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,71 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 19. ledna 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (1 421 kJ)
 Tuky: 15,52 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 14,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,25 g Alergeny: 5
- Svačina** **Lučínový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem** (993 kJ)
 Tuky: 7,93 g Sacharidy: 31,23 g Bílkoviny: 9,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,55 g Alergeny: 1
- Oběd** **Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú** (1 888 kJ)
 Tuky: 11,16 g Sacharidy: 60,22 g Bílkoviny: 26,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,57 g Alergeny: 1
- Svačina** **Vitaminová bomba** (418 kJ)
 Tuky: 5,22 g Sacharidy: 4,58 g Bílkoviny: 8,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny:
- Večeře** **Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem** (1 280 kJ)
 Tuky: 8,52 g Sacharidy: 27,53 g Bílkoviny: 29,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,63 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 20. ledna 2022

- Snídaně** **Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou** (522 kJ)
 Tuky: 1,27 g Sacharidy: 24,82 g Bílkoviny: 2,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 1
- Svačina** **Chia pudink s čerstvým ovocem** (756 kJ)
 Tuky: 3,48 g Sacharidy: 19,57 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny:
- Oběd** **Špenátové lasagne s ricottou** (1 686 kJ)
 Tuky: 14,10 g Sacharidy: 36,64 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 42,64 mg Vláknina: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
- Svačina** **Jablečný crumble s křupavou krustou** (1 214 kJ)
 Tuky: 15,55 g Sacharidy: 29,95 g Bílkoviny: 7,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem** (1 820 kJ)
 Tuky: 11,31 g Sacharidy: 51,52 g Bílkoviny: 31,74 g Cholesterol: 171,37 mg Vláknina: 9,26 g Alergeny: 1, 5, 10

Pátek – 21. ledna 2022

- Snídaně** **Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem** (1 716 kJ)
 Tuky: 21,66 g Sacharidy: 38,59 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,51 g Alergeny: 1
- Svačina** **Dýňový polévkový krém** (896 kJ)
 Tuky: 10,83 g Sacharidy: 20,79 g Bílkoviny: 7,22 g Cholesterol: 5,07 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
- Oběd** **Hovězí po italsku s celozrnnými noky** (1 511 kJ)
 Tuky: 9,37 g Sacharidy: 40,64 g Bílkoviny: 30,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,49 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem** (364 kJ)
 Tuky: 1,22 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,52 g Alergeny: 7
- Večeře** **Tilápie s lehkým salátkem** (1 514 kJ)
 Tuky: 4,75 g Sacharidy: 50,25 g Bílkoviny: 28,44 g Cholesterol: 64,05 mg Vláknina: 2,15 g Alergeny: 4

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(arašídy) 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