

**Čtvrtek – 4. ledna 2024**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 097 kJ) Tuky: 8,55 g Sacharidy: 40,63 g Bílkoviny: 9,15 g Cholesterol: 0,12 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náky se švestkami</b> (649 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 17,13 g Bílkoviny: 10,40 g Cholesterol: 2,08 mg Vlákna: 2,99 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (1 606 kJ) Tuky: 10,21 g Sacharidy: 43,11 g Bílkoviny: 29,68 g Cholesterol: 58,10 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 001 kJ) Tuky: 5,80 g Sacharidy: 26,20 g Bílkoviny: 20,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (1 647 kJ) Tuky: 17,25 g Sacharidy: 35,89 g Bílkoviny: 23,46 g Cholesterol: 7,06 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 5. ledna 2024**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 070 kJ) Tuky: 10,44 g Sacharidy: 27,21 g Bílkoviny: 12,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (710 kJ) Tuky: 7,23 g Sacharidy: 19,06 g Bílkoviny: 6,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,94 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (2 230 kJ) Tuky: 13,75 g Sacharidy: 67,18 g Bílkoviny: 33,78 g Cholesterol: 64,42 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (583 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 20,99 g Bílkoviny: 4,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (1 407 kJ) Tuky: 11,15 g Sacharidy: 28,22 g Bílkoviny: 29,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 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. ryby 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich