

Pondělí – 23. října 2023

Snídaně	Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (1 288 kJ) Tuky: 11,42 g Sacharidy: 41,44 g Bílkoviny: 12,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (1 060 kJ) Tuky: 20,09 g Sacharidy: 8,67 g Bílkoviny: 9,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (1 892 kJ) Tuky: 2,44 g Sacharidy: 64,86 g Bílkoviny: 36,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Nepečený cheesecake s jahodami (473 kJ) Tuky: 1,54 g Sacharidy: 23,14 g Bílkoviny: 1,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,65 g Alergeny: 1
Večeře	Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (1 287 kJ) Tuky: 10,87 g Sacharidy: 24,50 g Bílkoviny: 26,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1

Úterý – 24. října 2023

Snídaně	Banánová mléčná rýže (1 644 kJ) Tuky: 14,91 g Sacharidy: 51,51 g Bílkoviny: 8,45 g Cholesterol: 65,32 mg Vlákna: 0,13 g Alergeny: 1
Svačina	Řecká pomazánka ze žlutého hrachu (707 kJ) Tuky: 6,09 g Sacharidy: 15,16 g Bílkoviny: 11,58 g Cholesterol: 3,58 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1
Oběd	Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 799 kJ) Tuky: 15,54 g Sacharidy: 34,77 g Bílkoviny: 34,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Spirulina protein smoothie (974 kJ) Tuky: 5,66 g Sacharidy: 30,46 g Bílkoviny: 9,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,98 g Alergeny: 7
Večeře	Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (875 kJ) Tuky: 2,60 g Sacharidy: 26,18 g Bílkoviny: 20,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,23 g Alergeny: 5

Středa – 25. října 2023

Snídaně	Pečená ovesná kaše (1 449 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 38,13 g Bílkoviny: 19,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (796 kJ) Tuky: 8,24 g Sacharidy: 24,67 g Bílkoviny: 3,36 g Cholesterol: 14,50 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (2 005 kJ) Tuky: 11,47 g Sacharidy: 55,21 g Bílkoviny: 35,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 5
Svačina	Matcha smoothie (192 kJ) Tuky: 1,43 g Sacharidy: 5,82 g Bílkoviny: 2,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 7
Večeře	Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (1 557 kJ) Tuky: 12,88 g Sacharidy: 39,10 g Bílkoviny: 25,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 26. října 2023

Snídaně	Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (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	Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (649 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 17,13 g Bílkoviny: 10,40 g Cholesterol: 2,08 mg Vlákna: 2,99 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (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, 3, 7, 9
Svačina	Vajíčkovobramborový salát s jogurtem (1 001 kJ) Tuky: 5,80 g Sacharidy: 26,20 g Bílkoviny: 20,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	Kuřecí paella s bílým vínem (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

Pátek – 27. října 2023

Snídaně	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 070 kJ) Tuky: 10,44 g Sacharidy: 27,21 g Bílkoviny: 12,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,24 g Alergeny: 7
Svačina	Rajčatová pomazánka (710 kJ) Tuky: 7,23 g Sacharidy: 19,06 g Bílkoviny: 6,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,94 g Alergeny: 1
Oběd	Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (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
Svačina	Smoothie s ovesnými vločkami (583 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 20,99 g Bílkoviny: 4,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Tuňákový salátek s olivami a kapary (1 407 kJ) Tuky: 11,15 g Sacharidy: 28,22 g Bílkoviny: 29,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 4, 7

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 (arašídny) 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