

Pondělí – 16. října 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem a žampiony (1 368 kJ) Tuky: 12,14 g Sacharidy: 36,85 g Bílkoviny: 15,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 5,78 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 442 kJ) Tuky: 7,59 g Sacharidy: 40,74 g Bílkoviny: 26,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1

Úterý – 17. října 2023

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s jablky (1 053 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 45,60 g Bílkoviny: 12,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 2,62 g Alergeny:
Večeře	Kuře v medovo-hořčičné omáčce se salátem (901 kJ) Tuky: 10,23 g Sacharidy: 7,85 g Bílkoviny: 23,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

Středa – 18. října 2023

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 Vlákna: 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 Vlákna: 1,44 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (1 383 kJ) Tuky: 13,53 g Sacharidy: 26,78 g Bílkoviny: 29,06 g Cholesterol: 16,24 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 4,69 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 19. října 2023

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (1 269 kJ) Tuky: 9,41 g Sacharidy: 33,51 g Bílkoviny: 20,51 g Cholesterol: 28,28 mg Vlákna: 5,99 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (640 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 2,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 5,88 g Alergeny: 1

Pátek – 20. října 2023

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 Vlákna: 2,59 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (715 kJ) Tuky: 9,02 g Sacharidy: 11,90 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 7
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 Vlákna: 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 Vlákna: 3,96 g Alergeny: 1
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 950 kJ) Tuky: 17,20 g Sacharidy: 43,92 g Bílkoviny: 30,69 g Cholesterol: 72,89 mg Vlákna: 0,44 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(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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich