

**Pondělí – 18. září 2023**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (1 798 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 60,19 g Bílkoviny: 11,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (629 kJ) Tuky: 8,27 g Sacharidy: 11,61 g Bílkoviny: 6,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (1 427 kJ) Tuky: 8,05 g Sacharidy: 42,55 g Bílkoviny: 31,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (723 kJ) Tuky: 2,50 g Sacharidy: 21,96 g Bílkoviny: 17,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,41 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Žitné halušky se zelím s uzeným masem</b> (1 423 kJ) Tuky: 14,44 g Sacharidy: 29,15 g Bílkoviny: 20,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1

**Úterý – 19. září 2023**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy</b> (995 kJ) Tuky: 5,77 g Sacharidy: 35,81 g Bílkoviny: 13,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem</b> (1 065 kJ) Tuky: 12,33 g Sacharidy: 23,95 g Bílkoviny: 11,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,53 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (2 024 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 64,50 g Bílkoviny: 27,96 g Cholesterol: 52,30 mg Vlákna: 8,51 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (443 kJ) Tuky: 5,18 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 8,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (1 474 kJ) Tuky: 11,02 g Sacharidy: 35,50 g Bílkoviny: 26,88 g Cholesterol: 66,65 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 20. září 2023**

Snídaně	<b>Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (1 594 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 55,09 g Bílkoviny: 13,97 g Cholesterol: 3,10 mg Vlákna: 8,37 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí přibináček s malinovým přelivem</b> (1 009 kJ) Tuky: 11,55 g Sacharidy: 21,23 g Bílkoviny: 13,72 g Cholesterol: 0,52 mg Vlákna: 5,46 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (1 776 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 44,26 g Bílkoviny: 35,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Fitness míša řezy</b> (380 kJ) Tuky: 4,88 g Sacharidy: 6,46 g Bílkoviny: 5,02 g Cholesterol: 14,59 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (1 240 kJ) Tuky: 10,63 g Sacharidy: 28,08 g Bílkoviny: 21,49 g Cholesterol: 34,77 mg Vlákna: 4,29 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 21. září 2023**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (818 kJ) Tuky: 4,23 g Sacharidy: 26,77 g Bílkoviny: 9,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,71 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (1 174 kJ) Tuky: 14,26 g Sacharidy: 30,55 g Bílkoviny: 7,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,04 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar</b> (1 753 kJ) Tuky: 19,93 g Sacharidy: 32,76 g Bílkoviny: 24,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,16 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Smoothie z goji, jablka a mrkve</b> (730 kJ) Tuky: 2,69 g Sacharidy: 26,38 g Bílkoviny: 8,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,28 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (1 526 kJ) Tuky: 5,43 g Sacharidy: 40,78 g Bílkoviny: 34,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,15 g Alergeny: 7

**Pátek – 22. září 2023**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (1 568 kJ) Tuky: 14,86 g Sacharidy: 41,71 g Bílkoviny: 23,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (844 kJ) Tuky: 8,19 g Sacharidy: 25,53 g Bílkoviny: 5,79 g Cholesterol: 5,10 mg Vlákna: 2,82 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Fit krutí steak s batátovou směsí</b> (1 830 kJ) Tuky: 8,56 g Sacharidy: 58,98 g Bílkoviny: 29,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (323 kJ) Tuky: 1,16 g Sacharidy: 11,63 g Bílkoviny: 3,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (1 435 kJ) Tuky: 14,01 g Sacharidy: 27,51 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 64,30 mg Vlákna: 6,25 g Alergeny: 1

**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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich