

Úterý – 29. srpna 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1 |

Středa – 30. srpna 2023

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Pečená ovesná kaše (1 449 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 38,13 g Bílkoviny: 19,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 1,30 g Alergeny: 1, 5, 6 |

Čtvrtek – 31. srpna 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 4,44 g Alergeny: 1 |

Pátek – 1. září 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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. ryby 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich