

**Pondělí – 15. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 302 kJ)</b> Tuky: 7,34 g Sacharidy: 46,97 g Bílkoviny: 18,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem (448 kJ)</b> Tuky: 5,36 g Sacharidy: 10,09 g Bílkoviny: 3,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (2 271 kJ)</b> Tuky: 12,87 g Sacharidy: 66,10 g Bílkoviny: 32,91 g Cholesterol: 58,23 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (729 kJ)</b> Tuky: 8,88 g Sacharidy: 17,31 g Bílkoviny: 5,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,33 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 250 kJ)</b> Tuky: 12,33 g Sacharidy: 17,30 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,95 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 16. července 2024**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 103 kJ)</b> Tuky: 9,88 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 12,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,47 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 024 kJ)</b> Tuky: 2,19 g Sacharidy: 49,72 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (1 841 kJ)</b> Tuky: 16,15 g Sacharidy: 42,51 g Bílkoviny: 30,04 g Cholesterol: 118,58 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Mrkvovo – ovesná kašička (532 kJ)</b> Tuky: 3,91 g Sacharidy: 20,73 g Bílkoviny: 2,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 498 kJ)</b> Tuky: 14,80 g Sacharidy: 17,56 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Středa – 17. července 2024**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 354 kJ)</b> Tuky: 12,25 g Sacharidy: 46,13 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,60 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (470 kJ)</b> Tuky: 4,54 g Sacharidy: 12,14 g Bílkoviny: 5,44 g Cholesterol: 5,11 mg Vlákna: 0,92 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	<b>Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (2 008 kJ)</b> Tuky: 15,87 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 41,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (627 kJ)</b> Tuky: 2,98 g Sacharidy: 27,70 g Bílkoviny: 2,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,83 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s jasmínovou rýží (1 541 kJ)</b> Tuky: 9,48 g Sacharidy: 39,71 g Bílkoviny: 27,95 g Cholesterol: 0,06 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 5

**Čtvrtek – 18. července 2024**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (1 109 kJ)</b> Tuky: 5,05 g Sacharidy: 41,15 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,54 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 110 kJ)</b> Tuky: 7,98 g Sacharidy: 39,29 g Bílkoviny: 8,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (1 789 kJ)</b> Tuky: 15,45 g Sacharidy: 35,65 g Bílkoviny: 35,03 g Cholesterol: 248,72 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (740 kJ)</b> Tuky: 5,70 g Sacharidy: 19,54 g Bílkoviny: 4,74 g Cholesterol: 3,48 mg Vlákna: 3,91 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 252 kJ)</b> Tuky: 9,67 g Sacharidy: 26,01 g Bílkoviny: 26,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 19. července 2024**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (1 849 kJ)</b> Tuky: 19,64 g Sacharidy: 52,75 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salát (815 kJ)</b> Tuky: 4,78 g Sacharidy: 26,32 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (1 881 kJ)</b> Tuky: 8,37 g Sacharidy: 57,07 g Bílkoviny: 34,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,09 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Letní proteinové smoothie (561 kJ)</b> Tuky: 10,71 g Sacharidy: 4,92 g Bílkoviny: 4,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (894 kJ)</b> Tuky: 1,29 g Sacharidy: 22,72 g Bílkoviny: 25,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,60 g Alergeny: 1, 5, 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(arašídý) 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