
Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (1 938 kJ) Tuky: 20,35 g Sacharidy: 55,75 g Bílkoviny: 12,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,66 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (724 kJ) Tuky: 9,11 g Sacharidy: 12,59 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (1 717 kJ) Tuky: 9,89 g Sacharidy: 43,84 g Bílkoviny: 42,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (927 kJ) Tuky: 3,73 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 27,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krůtím masem (1 248 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 15,51 g Bílkoviny: 28,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,86 g Alergeny: 5
Navíc	Protein (446 kJ) Tuky: 1,13 g Sacharidy: 1,97 g Bílkoviny: 21,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 071 kJ) Tuky: 8,37 g Sacharidy: 27,76 g Bílkoviny: 19,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 145 kJ) Tuky: 14,89 g Sacharidy: 22,06 g Bílkoviny: 12,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,72 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (2 190 kJ) Tuky: 15,16 g Sacharidy: 56,30 g Bílkoviny: 37,61 g Cholesterol: 87,22 mg Vlákna: 7,85 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (691 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 7,04 g Bílkoviny: 14,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (1 447 kJ) Tuky: 8,77 g Sacharidy: 31,44 g Bílkoviny: 34,28 g Cholesterol: 79,46 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (456 kJ) Tuky: 1,15 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 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 (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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich