

**Čtvrtek – 4. ledna 2024**

Snídaně	<b>Anglická snídaně (1 127 kJ)</b> Tuky: 8,48 g Sacharidy: 41,43 g Bílkoviny: 10,47 g Cholesterol: 0,09 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náryp se švestkami (642 kJ)</b> Tuky: 5,58 g Sacharidy: 13,30 g Bílkoviny: 12,21 g Cholesterol: 1,83 mg Vlákna: 3,73 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (1 707 kJ)</b> Tuky: 11,54 g Sacharidy: 36,17 g Bílkoviny: 39,44 g Cholesterol: 82,53 mg Vlákna: 3,64 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie (1 035 kJ)</b> Tuky: 6,86 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 20,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata (2 080 kJ)</b> Tuky: 23,87 g Sacharidy: 32,83 g Bílkoviny: 37,81 g Cholesterol: 10,65 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (410 kJ)</b> Tuky: 1,03 g Sacharidy: 1,81 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 5. ledna 2024**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč (1 171 kJ)</b> Tuky: 13,70 g Sacharidy: 19,54 g Bílkoviny: 19,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,77 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem (817 kJ)</b> Tuky: 9,53 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 9,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,02 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (2 330 kJ)</b> Tuky: 14,10 g Sacharidy: 66,92 g Bílkoviny: 39,17 g Cholesterol: 80,02 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem (707 kJ)</b> Tuky: 6,76 g Sacharidy: 19,70 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší (1 485 kJ)</b> Tuky: 10,22 g Sacharidy: 25,31 g Bílkoviny: 39,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Navíc	<b>Protein (489 kJ)</b> Tuky: 1,24 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,49 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