

Pondělí – 17. října 2022

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 417 kJ) Tuky: 9,45 g Sacharidy: 44,61 g Bílkoviny: 22,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,62 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (837 kJ) Tuky: 7,77 g Sacharidy: 13,09 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí rizoto se špenátem (2 798 kJ) Tuky: 17,29 g Sacharidy: 69,16 g Bílkoviny: 50,44 g Cholesterol: 103,29 mg Vlákna: 5,36 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (899 kJ) Tuky: 11,96 g Sacharidy: 18,98 g Bílkoviny: 7,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,19 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 587 kJ) Tuky: 14,56 g Sacharidy: 20,09 g Bílkoviny: 38,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc | Protein (461 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,04 g Bílkoviny: 22,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 18. října 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 082 kJ) Tuky: 12,07 g Sacharidy: 20,55 g Bílkoviny: 15,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,59 g Alergeny: 1, 4, 7 |
| Svačina | Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 003 kJ) Tuky: 2,59 g Sacharidy: 47,00 g Bílkoviny: 6,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Směs s batátami a krutím plátkem (2 477 kJ) Tuky: 23,94 g Sacharidy: 48,39 g Bílkoviny: 44,21 g Cholesterol: 162,18 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Slaná ovesná kaše (719 kJ) Tuky: 5,29 g Sacharidy: 28,02 g Bílkoviny: 2,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8 |
| Večeře | Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 170 kJ) Tuky: 19,11 g Sacharidy: 21,32 g Bílkoviny: 62,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1, 5, 9, 10 |
| Navíc | Protein (549 kJ) Tuky: 1,39 g Sacharidy: 2,43 g Bílkoviny: 26,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 19. října 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 452 kJ) Tuky: 15,22 g Sacharidy: 43,88 g Bílkoviny: 12,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 059 kJ) Tuky: 9,40 g Sacharidy: 15,67 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 6,42 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 5, 7, 10 |
| Oběd | Vepřový stroganoff s rýží (2 508 kJ) Tuky: 20,84 g Sacharidy: 46,50 g Bílkoviny: 53,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (512 kJ) Tuky: 4,05 g Sacharidy: 18,50 g Bílkoviny: 1,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,73 g Alergeny: |
| Večeře | Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (1 915 kJ) Tuky: 11,58 g Sacharidy: 44,94 g Bílkoviny: 39,32 g Cholesterol: 0,07 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (553 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,45 g Bílkoviny: 26,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Čtvrtek – 20. října 2022

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Vaječná omeleta se zeleninou (1 143 kJ) Tuky: 7,02 g Sacharidy: 35,39 g Bílkoviny: 16,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 401 kJ) Tuky: 14,59 g Sacharidy: 39,03 g Bílkoviny: 10,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 080 kJ) Tuky: 17,75 g Sacharidy: 37,30 g Bílkoviny: 45,30 g Cholesterol: 249,06 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 5, 6, 7 |
| Svačina | Cuketové lečo s chilli (928 kJ) Tuky: 7,65 g Sacharidy: 23,52 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 4,66 mg Vlákna: 5,10 g Alergeny: 5 |
| Večeře | Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 894 kJ) Tuky: 13,12 g Sacharidy: 29,45 g Bílkoviny: 53,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,31 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc | Protein (552 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,44 g Bílkoviny: 26,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 21. října 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Špenátový koláč (2 213 kJ) Tuky: 26,48 g Sacharidy: 54,52 g Bílkoviny: 21,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,82 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Řecký salátek (854 kJ) Tuky: 6,82 g Sacharidy: 18,31 g Bílkoviny: 15,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,22 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Candát s hráškovým pyré (2 529 kJ) Tuky: 11,25 g Sacharidy: 64,64 g Bílkoviny: 58,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,12 g Alergeny: 1, 4, 5 |
| Svačina | Letní proteinové smoothie (820 kJ) Tuky: 15,79 g Sacharidy: 6,24 g Bílkoviny: 6,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 7 |

Večeře

Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 121 kJ)

Tuky: 1,63 g Sacharidy: 26,70 g Bílkoviny: 33,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (463 kJ)

Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,05 g Bílkoviny: 22,24 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich