

**Pondělí – 20. prosince 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (2 215 kJ) Tuky: 23,27 g Sacharidy: 63,69 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Salát z červené čočky</b> (828 kJ) Tuky: 10,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 10,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,26 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Oběd</b>	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (1 962 kJ) Tuky: 11,30 g Sacharidy: 50,13 g Bílkoviny: 48,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,82 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 060 kJ) Tuky: 4,27 g Sacharidy: 25,54 g Bílkoviny: 31,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 5
<b>Večeře</b>	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (1 427 kJ) Tuky: 14,02 g Sacharidy: 17,71 g Bílkoviny: 33,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 5
<b>Navíc</b>	<b>Protein</b> (509 kJ) Tuky: 1,29 g Sacharidy: 2,25 g Bílkoviny: 24,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 21. prosince 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (1 224 kJ) Tuky: 9,57 g Sacharidy: 31,74 g Bílkoviny: 22,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,75 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 308 kJ) Tuky: 17,01 g Sacharidy: 25,20 g Bílkoviny: 13,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,11 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (2 503 kJ) Tuky: 17,32 g Sacharidy: 64,33 g Bílkoviny: 42,97 g Cholesterol: 99,68 mg Vlákna: 8,97 g Alergeny: 1, 5, 6
<b>Svačina</b>	<b>Power smoothie</b> (790 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 8,05 g Bílkoviny: 16,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (1 653 kJ) Tuky: 10,03 g Sacharidy: 35,91 g Bílkoviny: 39,14 g Cholesterol: 90,82 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1
<b>Navíc</b>	<b>Protein</b> (521 kJ) Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 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 (arašídů) 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