

## Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 288 kJ) Tuky: 9,69 g Sacharidy: 47,35 g Bílkoviny: 11,98 g Cholesterol: 0,11 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náyp se švestkami</b> (733 kJ) Tuky: 6,38 g Sacharidy: 15,21 g Bílkoviny: 13,94 g Cholesterol: 2,09 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (1 951 kJ) Tuky: 13,19 g Sacharidy: 41,33 g Bílkoviny: 45,09 g Cholesterol: 94,32 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 183 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 23,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (2 377 kJ) Tuky: 27,28 g Sacharidy: 37,51 g Bílkoviny: 43,21 g Cholesterol: 12,17 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (468 kJ) Tuky: 1,18 g Sacharidy: 2,07 g Bílkoviny: 22,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

## Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 339 kJ) Tuky: 15,65 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,46 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (934 kJ) Tuky: 10,89 g Sacharidy: 19,52 g Bílkoviny: 11,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (2 663 kJ) Tuky: 16,10 g Sacharidy: 76,48 g Bílkoviny: 44,76 g Cholesterol: 91,45 mg Vlákna: 0,48 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (808 kJ) Tuky: 7,72 g Sacharidy: 22,51 g Bílkoviny: 8,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (1 697 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 28,92 g Bílkoviny: 44,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (559 kJ) Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,47 g Bílkoviny: 26,85 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