

**Úterý – 29. srpna 2023**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (1 602 kJ) Tuky: 15,36 g Sacharidy: 48,23 g Bílkoviny: 16,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,69 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (1 722 kJ) Tuky: 28,41 g Sacharidy: 12,00 g Bílkoviny: 26,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (2 294 kJ) Tuky: 3,12 g Sacharidy: 67,57 g Bílkoviny: 55,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (548 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 1,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 370 kJ) Tuky: 12,57 g Sacharidy: 14,09 g Bílkoviny: 36,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,63 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (463 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,05 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 30. srpna 2023**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (1 909 kJ) Tuky: 28,02 g Sacharidy: 10,83 g Bílkoviny: 39,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,79 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (850 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 32,99 g Bílkoviny: 4,55 g Cholesterol: 5,67 mg Vlákna: 2,37 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filirované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (2 507 kJ) Tuky: 12,99 g Sacharidy: 64,10 g Bílkoviny: 52,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (263 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 7,98 g Bílkoviny: 3,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (1 914 kJ) Tuky: 15,68 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 33,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (557 kJ) Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,46 g Bílkoviny: 26,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 31. srpna 2023**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</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>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (733 kJ) Tuky: 6,38 g Sacharidy: 15,21 g Bílkoviny: 13,94 g Cholesterol: 2,09 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</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, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovobramborový salát s jogurtem</b> (1 183 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 23,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</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
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 – 1. září 2023**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 339 kJ) Tuky: 15,65 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,46 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</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>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</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
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (808 kJ) Tuky: 7,72 g Sacharidy: 22,51 g Bílkoviny: 8,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</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, 4, 7
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. korýši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašidy) 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 siričitý a siričitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich