

**Pondělí – 17. ledna 2022**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem</b> (1 821 kJ) Tuky: 16,80 g Sacharidy: 53,18 g Bílkoviny: 15,45 g Cholesterol: 2,98 mg Vláknina: 12,67 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou</b> (780 kJ) Tuky: 6,87 g Sacharidy: 22,87 g Bílkoviny: 6,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží</b> (2 603 kJ) Tuky: 16,18 g Sacharidy: 57,55 g Bílkoviny: 58,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou</b> (1 118 kJ) Tuky: 4,66 g Sacharidy: 24,91 g Bílkoviny: 34,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty</b> (2 123 kJ) Tuky: 22,23 g Sacharidy: 34,37 g Bílkoviny: 38,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (554 kJ) Tuky: 2,41 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 18. ledna 2022**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou</b> (1 766 kJ) Tuky: 16,44 g Sacharidy: 56,50 g Bílkoviny: 16,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem</b> (1 247 kJ) Tuky: 7,21 g Sacharidy: 38,81 g Bílkoviny: 17,69 g Cholesterol: 0,68 mg Vláknina: 5,71 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (3 016 kJ) Tuky: 29,93 g Sacharidy: 62,14 g Bílkoviny: 48,30 g Cholesterol: 67,65 mg Vláknina: 29,85 g Alergeny:
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve</b> (785 kJ) Tuky: 2,39 g Sacharidy: 7,67 g Bílkoviny: 32,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,07 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Indické kari s rýží</b> (1 520 kJ) Tuky: 11,85 g Sacharidy: 24,96 g Bílkoviny: 36,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,33 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (665 kJ) Tuky: 2,90 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. ledna 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky</b> (1 943 kJ) Tuky: 24,02 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,21 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem</b> (1 674 kJ) Tuky: 15,47 g Sacharidy: 45,48 g Bílkoviny: 18,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,10 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú</b> (2 729 kJ) Tuky: 15,19 g Sacharidy: 78,61 g Bílkoviny: 49,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,79 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba</b> (702 kJ) Tuky: 8,75 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny:
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem</b> (1 276 kJ) Tuky: 8,46 g Sacharidy: 12,05 g Bílkoviny: 44,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,39 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (676 kJ) Tuky: 2,93 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 30,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. ledna 2022**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (664 kJ) Tuky: 1,68 g Sacharidy: 31,35 g Bílkoviny: 2,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,71 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 201 kJ) Tuky: 5,51 g Sacharidy: 21,47 g Bílkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,13 g Alergeny:
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou</b> (2 328 kJ) Tuky: 21,67 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 46,42 g Cholesterol: 71,88 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou</b> (1 705 kJ) Tuky: 22,63 g Sacharidy: 39,62 g Bílkoviny: 10,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,42 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem</b> (2 443 kJ) Tuky: 17,25 g Sacharidy: 58,69 g Bílkoviny: 47,97 g Cholesterol: 303,59 mg Vláknina: 10,86 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	<b>Protein</b> (658 kJ) Tuky: 2,86 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 30,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. ledna 2022**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (2 491 kJ) Tuky: 26,18 g Sacharidy: 71,68 g Bílkoviny: 16,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,99 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarellou</b> (931 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 16,20 g Bílkoviny: 11,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 208 kJ) Tuky: 12,73 g Sacharidy: 56,39 g Bílkoviny: 55,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,92 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 192 kJ) Tuky: 4,81 g Sacharidy: 28,73 g Bílkoviny: 35,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,88 g Alergeny: 5

**Večeře Smetanový květák s krůtím masem (1 605 kJ)**  
Tuky: 15,76 g Sacharidy: 19,92 g Bílkoviny: 37,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,40 g Alergeny: 5

**Navíc Protein (573 kJ)**  
Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

---

## Sobota – 22. ledna 2022

**Snídaně Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 377 kJ)**  
Tuky: 10,76 g Sacharidy: 35,70 g Bílkoviny: 25,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,85 g Alergeny: 1, 3, 7

**Svačina Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 472 kJ)**  
Tuky: 19,14 g Sacharidy: 28,37 g Bílkoviny: 15,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,51 g Alergeny: 1

**Oběd Rýžové nudle s kuřecím masem (2 816 kJ)**  
Tuky: 19,49 g Sacharidy: 72,38 g Bílkoviny: 48,36 g Cholesterol: 112,14 mg Vláknina: 10,09 g Alergeny: 1, 5, 6

**Svačina Power smoothie (889 kJ)**  
Tuky: 11,31 g Sacharidy: 9,06 g Bílkoviny: 18,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,41 g Alergeny: 7

**Večeře Vepřová pečeně se zeleninou (1 860 kJ)**  
Tuky: 11,28 g Sacharidy: 40,44 g Bílkoviny: 44,05 g Cholesterol: 102,17 mg Vláknina: 2,95 g Alergeny: 1

**Navíc Protein (586 kJ)**  
Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

---

## Neděle – 23. ledna 2022

**Snídaně Kynuté čokoládové šneci (1 957 kJ)**  
Tuky: 12,92 g Sacharidy: 66,53 g Bílkoviny: 17,41 g Cholesterol: 3,87 mg Vláknina: 10,61 g Alergeny: 1, 3, 7

**Svačina Bramboračka s kapustou (1 497 kJ)**  
Tuky: 18,42 g Sacharidy: 26,71 g Bílkoviny: 22,37 g Cholesterol: 0,66 mg Vláknina: 8,09 g Alergeny: 1

**Oběd Fitness krevetový salát s mangem na kari (2 444 kJ)**  
Tuky: 15,72 g Sacharidy: 49,61 g Bílkoviny: 54,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,78 g Alergeny: 1, 2, 5, 7

**Svačina Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (857 kJ)**  
Tuky: 12,36 g Sacharidy: 11,21 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 37,62 mg Vláknina: 3,58 g Alergeny: 1

**Večeře Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (1 656 kJ)**  
Tuky: 10,96 g Sacharidy: 31,59 g Bílkoviny: 41,83 g Cholesterol: 72,09 mg Vláknina: 4,79 g Alergeny: 1

**Navíc Protein (588 kJ)**  
Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,60 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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