

---

**Pondělí – 20. prosince 2021**

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>Salát z červené čočky</b> (931 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 16,20 g Bílkoviny: 11,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 1, 7, 8
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	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (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	<b>Protein</b> (573 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

---

**Úterý – 21. prosince 2021**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (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	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (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	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (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	<b>Power smoothie</b> (889 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 9,06 g Bílkoviny: 18,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,41 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (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	<b>Protein</b> (586 kJ) Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,15 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