

#### Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 449 kJ) Tuky: 10,90 g Sacharidy: 53,25 g Bílkoviny: 13,47 g Cholesterol: 0,12 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náryp se švestkami</b> (825 kJ) Tuky: 7,18 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 15,69 g Cholesterol: 2,36 mg Vláknina: 4,79 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (2 195 kJ) Tuky: 14,84 g Sacharidy: 46,52 g Bílkoviny: 50,74 g Cholesterol: 106,11 mg Vláknina: 4,67 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 331 kJ) Tuky: 8,82 g Sacharidy: 33,43 g Bílkoviny: 25,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,38 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (2 674 kJ) Tuky: 30,69 g Sacharidy: 42,18 g Bílkoviny: 48,61 g Cholesterol: 13,69 mg Vláknina: 3,40 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (527 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,33 g Bílkoviny: 25,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

#### Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 506 kJ) Tuky: 17,60 g Sacharidy: 25,14 g Bílkoviny: 24,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (1 051 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 21,95 g Bílkoviny: 12,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,17 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (2 995 kJ) Tuky: 18,13 g Sacharidy: 86,05 g Bílkoviny: 50,36 g Cholesterol: 102,88 mg Vláknina: 0,54 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (909 kJ) Tuky: 8,70 g Sacharidy: 25,34 g Bílkoviny: 9,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,97 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (1 909 kJ) Tuky: 13,14 g Sacharidy: 32,52 g Bílkoviny: 50,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,52 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (629 kJ) Tuky: 1,59 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,21 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