

Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	Anglická snídaně (852 kJ) Tuky: 10,50 g Sacharidy: 19,24 g Bílkoviny: 8,21 g Cholesterol: 12,41 mg Vláknina: 0,74 g Alergeny: 1
Svačina	Jáhlový náryp se švestkami (528 kJ) Tuky: 4,43 g Sacharidy: 11,67 g Bílkoviny: 9,67 g Cholesterol: 1,55 mg Vláknina: 2,88 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (978 kJ) Tuky: 3,89 g Sacharidy: 16,38 g Bílkoviny: 32,47 g Cholesterol: 71,92 mg Vláknina: 5,17 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (973 kJ) Tuky: 5,66 g Sacharidy: 25,39 g Bílkoviny: 19,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 9
Večeře	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (1 169 kJ) Tuky: 16,64 g Sacharidy: 7,68 g Bílkoviny: 25,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,07 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	Slaný cuketový koláč (891 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 22,91 g Bílkoviny: 10,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,52 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (797 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 14,08 g Bílkoviny: 9,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (940 kJ) Tuky: 9,57 g Sacharidy: 5,13 g Bílkoviny: 28,95 g Cholesterol: 75,25 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Protein s oříšky (1 140 kJ) Tuky: 19,10 g Sacharidy: 7,35 g Bílkoviny: 17,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Karbanátky s bramborovou kaší (1 308 kJ) Tuky: 7,29 g Sacharidy: 24,58 g Bílkoviny: 35,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,95 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich