

Pondělí – 5. srpna 2024

Snídaně	Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem (560 kJ) Tuky: 4,92 g Sacharidy: 10,66 g Bílkoviny: 11,46 g Cholesterol: 7,39 mg Vláknina: 2,46 g Alergeny: 1
Svačina	Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem (825 kJ) Tuky: 5,41 g Sacharidy: 19,10 g Bílkoviny: 23,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,01 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	Salátek ceasar s hořčičným dresinkem (1 403 kJ) Tuky: 23,67 g Sacharidy: 18,55 g Bílkoviny: 22,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,45 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	Protein s oříšky (790 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřový stroganov s rýží (922 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 23,80 g Bílkoviny: 29,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,22 g Alergeny: 7

Úterý – 6. srpna 2024

Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou (1 092 kJ) Tuky: 17,80 g Sacharidy: 2,95 g Bílkoviny: 23,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,11 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný salát s limetkovým přelivem (445 kJ) Tuky: 1,79 g Sacharidy: 18,05 g Bílkoviny: 4,10 g Cholesterol: 5,15 mg Vláknina: 1,27 g Alergeny:
Oběd	Fit krůtí steak s batátovou směsí (1 426 kJ) Tuky: 9,10 g Sacharidy: 29,80 g Bílkoviny: 36,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	Rajčatový salát se sýrem Cottage (250 kJ) Tuky: 0,90 g Sacharidy: 8,98 g Bílkoviny: 2,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,93 g Alergeny: 1
Večeře	Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (1 287 kJ) Tuky: 12,15 g Sacharidy: 24,47 g Bílkoviny: 24,17 g Cholesterol: 61,30 mg Vláknina: 5,49 g Alergeny: 1

Středa – 7. srpna 2024

Snídaně	Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (744 kJ) Tuky: 10,49 g Sacharidy: 10,85 g Bílkoviny: 9,26 g Cholesterol: 4,75 mg Vláknina: 1,27 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (399 kJ) Tuky: 2,59 g Sacharidy: 14,30 g Bílkoviny: 2,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,11 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Šťavnatý kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (1 380 kJ) Tuky: 14,60 g Sacharidy: 8,10 g Bílkoviny: 40,77 g Cholesterol: 23,05 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (701 kJ) Tuky: 7,36 g Sacharidy: 18,45 g Bílkoviny: 6,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,21 g Alergeny:
Večeře	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (1 275 kJ) Tuky: 4,53 g Sacharidy: 29,29 g Bílkoviny: 34,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,45 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 8. srpna 2024

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (999 kJ) Tuky: 10,74 g Sacharidy: 11,10 g Bílkoviny: 24,04 g Cholesterol: 28,05 mg Vláknina: 1,37 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (346 kJ) Tuky: 4,97 g Sacharidy: 7,83 g Bílkoviny: 1,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,75 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (1 480 kJ) Tuky: 11,68 g Sacharidy: 31,33 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Protein s oříšky (588 kJ) Tuky: 8,53 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 9,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,70 g Alergeny: 7
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 087 kJ) Tuky: 5,21 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 25,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,49 g Alergeny: 1

Pátek – 9. srpna 2024

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (540 kJ) Tuky: 7,19 g Sacharidy: 6,76 g Bílkoviny: 9,16 g Cholesterol: 94,35 mg Vláknina: 2,47 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (765 kJ) Tuky: 11,21 g Sacharidy: 2,43 g Bílkoviny: 15,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,34 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (1 375 kJ) Tuky: 6,39 g Sacharidy: 29,97 g Bílkoviny: 35,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (228 kJ) Tuky: 0,34 g Sacharidy: 11,78 g Bílkoviny: 0,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,57 g Alergeny: 1
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 592 kJ) Tuky: 13,95 g Sacharidy: 30,31 g Bílkoviny: 30,93 g Cholesterol: 76,86 mg Vláknina: 0,41 g Alergeny: 1, 4, 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. ryba 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 siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich