

**Pondělí – 20. prosince 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (2 768 kJ) Tuky: 29,08 g Sacharidy: 79,62 g Bílkoviny: 18,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,64 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Salát z červené čočky</b> (1 034 kJ) Tuky: 13,01 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 12,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,07 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Oběd</b>	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 453 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 62,65 g Bílkoviny: 61,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 325 kJ) Tuky: 5,35 g Sacharidy: 31,92 g Bílkoviny: 38,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,08 g Alergeny: 5
<b>Večeře</b>	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (1 783 kJ) Tuky: 17,51 g Sacharidy: 22,13 g Bílkoviny: 41,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 5
<b>Navíc</b>	<b>Protein</b> (637 kJ) Tuky: 1,61 g Sacharidy: 2,82 g Bílkoviny: 30,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 21. prosince 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (1 530 kJ) Tuky: 11,97 g Sacharidy: 39,66 g Bílkoviny: 27,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,94 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 635 kJ) Tuky: 21,27 g Sacharidy: 31,51 g Bílkoviny: 17,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,89 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (3 129 kJ) Tuky: 21,64 g Sacharidy: 80,42 g Bílkoviny: 53,71 g Cholesterol: 124,60 mg Vláknina: 11,21 g Alergeny: 1, 5, 6
<b>Svačina</b>	<b>Power smoothie</b> (988 kJ) Tuky: 12,57 g Sacharidy: 10,07 g Bílkoviny: 20,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (2 067 kJ) Tuky: 12,52 g Sacharidy: 44,91 g Bílkoviny: 48,94 g Cholesterol: 113,52 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 1
<b>Navíc</b>	<b>Protein</b> (651 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,27 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 (arašíd) 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