

Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (3 045 kJ) Tuky: 31,99 g Sacharidy: 87,59 g Bílkoviny: 20,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,32 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (1 138 kJ) Tuky: 14,31 g Sacharidy: 19,80 g Bílkoviny: 13,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 698 kJ) Tuky: 15,56 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 67,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 457 kJ) Tuky: 5,89 g Sacharidy: 35,10 g Bílkoviny: 42,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krůtím masem (1 962 kJ) Tuky: 19,28 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 45,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,93 g Alergeny: 5
Navíc	Protein (700 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 683 kJ) Tuky: 13,16 g Sacharidy: 43,62 g Bílkoviny: 30,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,03 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 799 kJ) Tuky: 23,39 g Sacharidy: 34,66 g Bílkoviny: 19,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (3 442 kJ) Tuky: 23,83 g Sacharidy: 88,45 g Bílkoviny: 59,08 g Cholesterol: 137,06 mg Vlákna: 12,34 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (1 087 kJ) Tuky: 13,83 g Sacharidy: 11,06 g Bílkoviny: 22,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (2 273 kJ) Tuky: 13,81 g Sacharidy: 49,41 g Bílkoviny: 53,84 g Cholesterol: 124,87 mg Vlákna: 3,61 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (717 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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