

**Čtvrtek – 4. ledna 2024**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 771 kJ) Tuky: 13,35 g Sacharidy: 65,10 g Bílkoviny: 16,47 g Cholesterol: 0,15 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náryp se švestkami</b> (1 008 kJ) Tuky: 8,78 g Sacharidy: 20,89 g Bílkoviny: 19,17 g Cholesterol: 2,88 mg Vláknina: 5,85 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (2 682 kJ) Tuky: 18,14 g Sacharidy: 56,84 g Bílkoviny: 62,01 g Cholesterol: 129,69 mg Vláknina: 5,71 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 626 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 40,87 g Bílkoviny: 31,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,47 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (3 269 kJ) Tuky: 37,52 g Sacharidy: 51,57 g Bílkoviny: 59,40 g Cholesterol: 16,73 mg Vláknina: 4,14 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (644 kJ) Tuky: 1,63 g Sacharidy: 2,85 g Bílkoviny: 30,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 5. ledna 2024**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 841 kJ) Tuky: 21,52 g Sacharidy: 30,72 g Bílkoviny: 30,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,50 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (1 284 kJ) Tuky: 14,97 g Sacharidy: 26,83 g Bílkoviny: 15,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,31 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (3 661 kJ) Tuky: 22,15 g Sacharidy: 105,15 g Bílkoviny: 61,55 g Cholesterol: 125,74 mg Vláknina: 0,66 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (1 111 kJ) Tuky: 10,62 g Sacharidy: 30,97 g Bílkoviny: 11,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,41 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (2 334 kJ) Tuky: 16,05 g Sacharidy: 39,76 g Bílkoviny: 61,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,86 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (769 kJ) Tuky: 1,94 g Sacharidy: 3,40 g Bílkoviny: 36,92 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