

**Pondělí – 20. prosince 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (3 322 kJ) Tuky: 34,89 g Sacharidy: 95,56 g Bílkoviny: 22,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Salát z červené čočky</b> (1 241 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 21,59 g Bílkoviny: 15,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,88 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Oběd</b>	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 943 kJ) Tuky: 16,96 g Sacharidy: 75,19 g Bílkoviny: 73,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 589 kJ) Tuky: 6,43 g Sacharidy: 38,30 g Bílkoviny: 46,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergeny: 5
<b>Večeře</b>	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (2 140 kJ) Tuky: 21,03 g Sacharidy: 26,56 g Bílkoviny: 49,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 5
<b>Navíc</b>	<b>Protein</b> (764 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 3,38 g Bílkoviny: 36,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 21. prosince 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (1 836 kJ) Tuky: 14,36 g Sacharidy: 47,60 g Bílkoviny: 33,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 962 kJ) Tuky: 25,52 g Sacharidy: 37,82 g Bílkoviny: 20,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,68 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (3 755 kJ) Tuky: 25,98 g Sacharidy: 96,51 g Bílkoviny: 64,46 g Cholesterol: 149,52 mg Vlákna: 13,45 g Alergeny: 1, 5, 6
<b>Svačina</b>	<b>Power smoothie</b> (1 185 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 12,09 g Bílkoviny: 24,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (2 480 kJ) Tuky: 15,05 g Sacharidy: 53,90 g Bílkoviny: 58,72 g Cholesterol: 136,22 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 1
<b>Navíc</b>	<b>Protein</b> (782 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,46 g Bílkoviny: 37,53 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 (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