

Pondělí – 17. října 2022

Snídaně	Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 302 kJ) Tuky: 7,34 g Sacharidy: 46,97 g Bílkoviny: 18,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,84 g Alergeny: 1
Svačina	Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (448 kJ) Tuky: 5,36 g Sacharidy: 10,09 g Bílkoviny: 3,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí rizoto se špenátem (2 271 kJ) Tuky: 12,87 g Sacharidy: 66,10 g Bílkoviny: 32,91 g Cholesterol: 58,23 mg Vláknina: 5,25 g Alergeny: 1
Svačina	Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (729 kJ) Tuky: 8,88 g Sacharidy: 17,31 g Bílkoviny: 5,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,33 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 250 kJ) Tuky: 12,33 g Sacharidy: 17,30 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,95 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

Snídaně	Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 103 kJ) Tuky: 9,88 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 12,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,47 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 024 kJ) Tuky: 2,19 g Sacharidy: 49,72 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Směs s batátami a krutím plátkem (1 841 kJ) Tuky: 16,15 g Sacharidy: 42,51 g Bílkoviny: 30,04 g Cholesterol: 118,58 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1
Svačina	Slaná ovesná kaše (532 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 20,73 g Bílkoviny: 2,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 498 kJ) Tuky: 14,80 g Sacharidy: 17,56 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 354 kJ) Tuky: 12,25 g Sacharidy: 46,13 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,60 g Alergeny: 5
Svačina	Salát s grilovaným sýrem halloumi (470 kJ) Tuky: 4,54 g Sacharidy: 12,14 g Bílkoviny: 5,44 g Cholesterol: 5,11 mg Vláknina: 0,92 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	Vepřový stroganoff s rýží (2 008 kJ) Tuky: 15,87 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 41,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,66 g Alergeny: 5
Svačina	Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (627 kJ) Tuky: 2,98 g Sacharidy: 27,70 g Bílkoviny: 2,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,83 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (1 541 kJ) Tuky: 9,48 g Sacharidy: 39,71 g Bílkoviny: 27,95 g Cholesterol: 0,06 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

Snídaně	Vaječná omeleta se zeleninou (1 109 kJ) Tuky: 5,05 g Sacharidy: 41,15 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,54 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 110 kJ) Tuky: 7,98 g Sacharidy: 39,29 g Bílkoviny: 8,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,24 g Alergeny: 7
Oběd	Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (1 789 kJ) Tuky: 15,45 g Sacharidy: 35,65 g Bílkoviny: 35,03 g Cholesterol: 248,72 mg Vláknina: 4,59 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Cuketové lečo s chilli (740 kJ) Tuky: 5,70 g Sacharidy: 19,54 g Bílkoviny: 4,74 g Cholesterol: 3,48 mg Vláknina: 3,91 g Alergeny: 5
Večeře	Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 252 kJ) Tuky: 9,67 g Sacharidy: 26,01 g Bílkoviny: 26,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

Snídaně	Špenátový koláč (1 849 kJ) Tuky: 19,64 g Sacharidy: 52,75 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Řecký salát (815 kJ) Tuky: 4,78 g Sacharidy: 26,32 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 5
Oběd	Candát s hráškovým pyré (1 881 kJ) Tuky: 8,37 g Sacharidy: 57,07 g Bílkoviny: 34,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,09 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	Letní proteinové smoothie (561 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 4,92 g Bílkoviny: 4,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 7
Večeře	Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (894 kJ) Tuky: 1,29 g Sacharidy: 22,72 g Bílkoviny: 25,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,60 g Alergeny: 1

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 (arašídý) 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich