

Pondělí – 16. května 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 3,95 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 17. května 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 18. května 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0,92 g Alergeny: 5, 7, 10
- Oběd Čočka s bylinkami a vepřovým plátkem (2 008 kJ)**
Tuky: 15,87 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 41,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1
- 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 19. května 2022

- Snídaně Vaječná omeleta se zeleninou (1 109 kJ)**
Tuky: 5,05 g Sacharidy: 41,15 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 20. května 2022

- Snídaně Špenátový koláč (1 849 kJ)**
Tuky: 19,64 g Sacharidy: 52,75 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich