

Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (1 798 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 60,19 g Bílkoviny: 11,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,21 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (629 kJ) Tuky: 8,27 g Sacharidy: 11,61 g Bílkoviny: 6,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,46 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (1 427 kJ) Tuky: 8,05 g Sacharidy: 42,55 g Bílkoviny: 31,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (723 kJ) Tuky: 2,50 g Sacharidy: 21,96 g Bílkoviny: 17,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krůtím masem (1 423 kJ) Tuky: 14,44 g Sacharidy: 29,15 g Bílkoviny: 20,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 5

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (995 kJ) Tuky: 5,77 g Sacharidy: 35,81 g Bílkoviny: 13,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 065 kJ) Tuky: 12,33 g Sacharidy: 23,95 g Bílkoviny: 11,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,53 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (2 024 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 64,50 g Bílkoviny: 27,96 g Cholesterol: 52,30 mg Vláknina: 8,51 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (443 kJ) Tuky: 5,18 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 8,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,32 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (1 474 kJ) Tuky: 11,02 g Sacharidy: 35,50 g Bílkoviny: 26,88 g Cholesterol: 66,65 mg Vláknina: 2,39 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. ryby 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich