

**Veget – 6 000 kJ**
**Pondělí – 15. ledna 2024**

Snídaně	<b>Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem</b> (1 139 kJ) Tuky: 9,01 g Sacharidy: 37,72 g Bílkoviny: 13,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Chia pudink s arašídovým máslem a banánem</b> (1 074 kJ) Tuky: 15,57 g Sacharidy: 18,21 g Bílkoviny: 11,29 g Cholesterol: 0,10 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží</b> (2 027 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 55,57 g Bílkoviny: 37,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,06 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	<b>Cizrnová polévka</b> (960 kJ) Tuky: 6,89 g Sacharidy: 37,58 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,54 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami</b> (800 kJ) Tuky: 5,03 g Sacharidy: 12,92 g Bílkoviny: 21,61 g Cholesterol: 4,90 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 4, 5, 7

**Úterý – 16. ledna 2024**

Snídaně	<b>Hruškový crumble s malinami</b> (2 305 kJ) Tuky: 23,31 g Sacharidy: 62,92 g Bílkoviny: 19,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem</b> (444 kJ) Tuky: 2,87 g Sacharidy: 13,26 g Bílkoviny: 6,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,18 g Alergeny: 1, 7, 9
Oběd	<b>Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem</b> (1 276 kJ) Tuky: 6,74 g Sacharidy: 35,77 g Bílkoviny: 24,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,72 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Domácí přibináček se sezonním ovocem</b> (639 kJ) Tuky: 5,52 g Sacharidy: 15,98 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 89,58 mg Vláknina: 0,67 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem</b> (1 336 kJ) Tuky: 7,98 g Sacharidy: 30,30 g Bílkoviny: 30,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,46 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8

**Středa – 17. ledna 2024**

Snídaně	<b>Kurkumový hummus z pečené zeleniny</b> (633 kJ) Tuky: 1,25 g Sacharidy: 31,23 g Bílkoviny: 4,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,79 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	<b>Švestkový závin s mákem</b> (980 kJ) Tuky: 6,94 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 26,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,49 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem</b> (1 809 kJ) Tuky: 13,22 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 37,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 10
Svačina	<b>Smoothie z lesního ovoce s bazalkou</b> (889 kJ) Tuky: 7,19 g Sacharidy: 27,55 g Bílkoviny: 7,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,28 g Alergeny:
Večeře	<b>Hovězí kebab s kuskus salátem</b> (1 689 kJ) Tuky: 17,79 g Sacharidy: 47,38 g Bílkoviny: 12,32 g Cholesterol: 20,31 mg Vláknina: 1,51 g Alergeny: 5

**Čtvrtek – 18. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sladká jáhlová kaše</b> (1 440 kJ) Tuky: 12,19 g Sacharidy: 44,60 g Bílkoviny: 18,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,10 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Salát z kuskusu a dýně</b> (1 418 kJ) Tuky: 18,18 g Sacharidy: 34,78 g Bílkoviny: 9,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,58 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Vepřové maso s rýžovými nudlemi</b> (2 219 kJ) Tuky: 12,74 g Sacharidy: 64,38 g Bílkoviny: 35,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 6, 7, 10
Svačina	<b>Ovocný salátek</b> (233 kJ) Tuky: 2,53 g Sacharidy: 5,84 g Bílkoviny: 2,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Špenátové farfalle s kuřecími kousky</b> (691 kJ) Tuky: 2,39 g Sacharidy: 12,05 g Bílkoviny: 21,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,44 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 19. ledna 2024**

Snídaně	<b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (1 446 kJ) Tuky: 12,60 g Sacharidy: 45,29 g Bílkoviny: 16,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,83 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Raw borůvkové řezy</b> (869 kJ) Tuky: 10,06 g Sacharidy: 20,07 g Bílkoviny: 10,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,64 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (2 296 kJ) Tuky: 11,26 g Sacharidy: 70,50 g Bílkoviny: 35,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem</b> (579 kJ) Tuky: 8,24 g Sacharidy: 8,61 g Bílkoviny: 7,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,66 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Hříbkové italské rizoto</b> (810 kJ) Tuky: 5,61 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 19,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,49 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(arašídů) 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