

**Pondělí – 8. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (1 367 kJ) Tuky: 5,36 g Sacharidy: 61,15 g Bílkoviny: 14,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,73 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (721 kJ) Tuky: 4,46 g Sacharidy: 28,43 g Bílkoviny: 2,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (2 441 kJ) Tuky: 18,03 g Sacharidy: 64,96 g Bílkoviny: 36,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,91 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (330 kJ) Tuky: 2,85 g Sacharidy: 10,82 g Bílkoviny: 2,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (1 141 kJ) Tuky: 8,70 g Sacharidy: 18,50 g Bílkoviny: 31,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9

**Úterý – 9. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (1 805 kJ) Tuky: 13,85 g Sacharidy: 57,64 g Bílkoviny: 22,63 g Cholesterol: 441,93 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Fitness koláč</b> (821 kJ) Tuky: 9,73 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 4,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (1 643 kJ) Tuky: 5,50 g Sacharidy: 55,92 g Bílkoviny: 29,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,44 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (353 kJ) Tuky: 5,20 g Sacharidy: 4,33 g Bílkoviny: 4,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (1 379 kJ) Tuky: 5,89 g Sacharidy: 38,08 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 11,72 mg Vlákna: 10,82 g Alergeny: 1

**Středa – 10. ledna 2024**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (1 606 kJ) Tuky: 8,54 g Sacharidy: 63,32 g Bílkoviny: 11,05 g Cholesterol: 2,42 mg Vlákna: 3,57 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicový krém</b> (608 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 13,23 g Bílkoviny: 4,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (1 828 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 33,98 g Bílkoviny: 39,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,85 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlašskými ořechy</b> (501 kJ) Tuky: 2,49 g Sacharidy: 20,46 g Bílkoviny: 3,55 g Cholesterol: 41,62 mg Vlákna: 2,87 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (1 457 kJ) Tuky: 5,81 g Sacharidy: 46,41 g Bílkoviny: 24,40 g Cholesterol: 60,98 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (1 301 kJ) Tuky: 7,57 g Sacharidy: 57,14 g Bílkoviny: 8,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,95 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Citrónový koláč</b> (504 kJ) Tuky: 3,79 g Sacharidy: 19,73 g Bílkoviny: 3,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (1 997 kJ) Tuky: 16,16 g Sacharidy: 42,70 g Bílkoviny: 36,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,27 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefir</b> (805 kJ) Tuky: 2,38 g Sacharidy: 28,35 g Bílkoviny: 14,85 g Cholesterol: 3,92 mg Vlákna: 5,87 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krutím mase</b> (1 393 kJ) Tuky: 8,56 g Sacharidy: 34,89 g Bílkoviny: 29,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,68 g Alergeny: 1, 6, 7, 10

**Pátek – 12. ledna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (1 821 kJ) Tuky: 16,34 g Sacharidy: 52,72 g Bílkoviny: 23,53 g Cholesterol: 444,43 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapeštská pomazánka</b> (533 kJ) Tuky: 0,42 g Sacharidy: 28,65 g Bílkoviny: 1,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,03 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (1 769 kJ) Tuky: 3,90 g Sacharidy: 58,21 g Bílkoviny: 34,75 g Cholesterol: 0,25 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (668 kJ) Tuky: 7,57 g Sacharidy: 18,76 g Bílkoviny: 4,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,23 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem</b> (1 208 kJ) Tuky: 10,99 g Sacharidy: 22,42 g Bílkoviny: 23,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,56 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(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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich