

**Racio – 7 500 kJ**
**Pondělí – 29. listopadu 2021**

- Snídaně** **Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem** (1 797 kJ)  
 Tuky: 15,55 g Sacharidy: 55,41 g Bílkoviny: 15,15 g Cholesterol: 3,16 mg Vláknina: 12,12 g Alergeny: 1
- Svačina** **Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou** (711 kJ)  
 Tuky: 5,64 g Sacharidy: 21,87 g Bílkoviny: 6,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,19 g Alergeny: 1, 5, 7
- Oběd** **Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží** (2 164 kJ)  
 Tuky: 12,82 g Sacharidy: 57,55 g Bílkoviny: 40,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,10 g Alergeny: 1, 5, 6
- Svačina** **Pečený banán pod tvarohovou pěnou** (830 kJ)  
 Tuky: 2,69 g Sacharidy: 26,67 g Bílkoviny: 18,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,76 g Alergeny: 7
- Večeře** **Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty** (1 998 kJ)  
 Tuky: 19,80 g Sacharidy: 42,74 g Bílkoviny: 28,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 30. listopadu 2021**

- Snídaně** **Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou** (2 048 kJ)  
 Tuky: 16,42 g Sacharidy: 73,44 g Bílkoviny: 17,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,03 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem** (1 017 kJ)  
 Tuky: 5,84 g Sacharidy: 31,61 g Bílkoviny: 14,44 g Cholesterol: 0,66 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny: 7
- Oběd** **Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou** (2 350 kJ)  
 Tuky: 23,73 g Sacharidy: 61,59 g Bílkoviny: 23,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 29,36 g Alergeny: 1, 3, 5
- Svačina** **Smoothie z góji, jablka a mrkve** (641 kJ)  
 Tuky: 2,00 g Sacharidy: 7,00 g Bílkoviny: 25,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,01 g Alergeny:
- Večeře** **Indické kari s rýží** (1 444 kJ)  
 Tuky: 10,72 g Sacharidy: 31,70 g Bílkoviny: 27,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,14 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 1. prosince 2021**

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (1 776 kJ)  
 Tuky: 19,40 g Sacharidy: 43,32 g Bílkoviny: 17,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,05 g Alergeny: 5
- Svačina** **Lučínový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem** (1 241 kJ)  
 Tuky: 9,92 g Sacharidy: 39,06 g Bílkoviny: 12,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,19 g Alergeny: 1
- Oběd** **Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú** (2 360 kJ)  
 Tuky: 13,93 g Sacharidy: 75,27 g Bílkoviny: 33,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,74 g Alergeny: 1
- Svačina** **Vitaminová bomba** (523 kJ)  
 Tuky: 6,52 g Sacharidy: 5,72 g Bílkoviny: 10,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,29 g Alergeny:
- Večeře** **Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem** (1 599 kJ)  
 Tuky: 10,66 g Sacharidy: 34,40 g Bílkoviny: 36,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,78 g Alergeny: 1, 3, 7

**Čtvrtek – 2. prosince 2021**

- Snídaně** **Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou** (653 kJ)  
 Tuky: 1,60 g Sacharidy: 31,03 g Bílkoviny: 2,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,57 g Alergeny: 1
- Svačina** **Chia pudink s čerstvým ovocem** (946 kJ)  
 Tuky: 4,35 g Sacharidy: 24,47 g Bílkoviny: 21,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,37 g Alergeny:
- Oběd** **Špenátové lasagne s ricottou** (2 108 kJ)  
 Tuky: 17,62 g Sacharidy: 45,78 g Bílkoviny: 37,35 g Cholesterol: 53,30 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
- Svačina** **Jablečný crumble s křupavou krustou** (1 518 kJ)  
 Tuky: 19,44 g Sacharidy: 37,43 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem** (2 275 kJ)  
 Tuky: 14,15 g Sacharidy: 64,39 g Bílkoviny: 39,67 g Cholesterol: 214,21 mg Vláknina: 11,55 g Alergeny: 1, 5, 10

**Pátek – 3. prosince 2021**

- Snídaně** **Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem** (2 145 kJ)  
 Tuky: 27,08 g Sacharidy: 48,24 g Bílkoviny: 19,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,14 g Alergeny: 1
- Svačina** **Dýňový polévkový krém** (1 120 kJ)  
 Tuky: 13,55 g Sacharidy: 25,99 g Bílkoviny: 9,01 g Cholesterol: 6,33 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
- Oběd** **Hovězí po italsku s celozrnnými noky** (1 888 kJ)  
 Tuky: 11,73 g Sacharidy: 50,80 g Bílkoviny: 37,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,87 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem** (455 kJ)  
 Tuky: 1,54 g Sacharidy: 17,00 g Bílkoviny: 5,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,90 g Alergeny: 7
- Večeře** **Tilápie s lehkým salátkem** (1 892 kJ)  
 Tuky: 5,96 g Sacharidy: 62,82 g Bílkoviny: 35,54 g Cholesterol: 80,07 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 4

**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