

**Čtvrtek – 4. ledna 2024**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 372 kJ) Tuky: 10,69 g Sacharidy: 50,81 g Bílkoviny: 11,44 g Cholesterol: 0,16 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náky se švestkami</b> (811 kJ) Tuky: 6,08 g Sacharidy: 21,40 g Bílkoviny: 12,99 g Cholesterol: 2,59 mg Vláknina: 3,74 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (2 007 kJ) Tuky: 12,76 g Sacharidy: 53,89 g Bílkoviny: 37,11 g Cholesterol: 72,63 mg Vláknina: 3,56 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 251 kJ) Tuky: 7,25 g Sacharidy: 32,74 g Bílkoviny: 25,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (2 058 kJ) Tuky: 21,59 g Sacharidy: 44,86 g Bílkoviny: 29,32 g Cholesterol: 8,82 mg Vláknina: 5,56 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 5. ledna 2024**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 338 kJ) Tuky: 13,04 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 15,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (888 kJ) Tuky: 9,04 g Sacharidy: 23,81 g Bílkoviny: 8,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,67 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (2 787 kJ) Tuky: 17,21 g Sacharidy: 83,99 g Bílkoviny: 42,23 g Cholesterol: 80,53 mg Vláknina: 0,44 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (729 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 6,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (1 758 kJ) Tuky: 13,93 g Sacharidy: 35,31 g Bílkoviny: 36,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

**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 (arašídy) 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