

Pondělí – 13. listopadu 2023

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Kurkumová ovesná kaše se semínky (2 247 kJ) Tuky: 18,87 g Sacharidy: 75,26 g Bílkoviny: 14,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,28 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Zahradní salátek s mozzarelou (786 kJ) Tuky: 10,35 g Sacharidy: 14,52 g Bílkoviny: 7,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (1 783 kJ) Tuky: 10,06 g Sacharidy: 53,18 g Bílkoviny: 39,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Krém z pečené mrkve (904 kJ) Tuky: 3,14 g Sacharidy: 27,45 g Bílkoviny: 21,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,76 g Alergeny: 5 |
| Večeře | Smetanový květák s krutím masem (1 779 kJ) Tuky: 18,06 g Sacharidy: 36,43 g Bílkoviny: 26,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 5 |

Úterý – 14. listopadu 2023

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 244 kJ) Tuky: 7,22 g Sacharidy: 44,76 g Bílkoviny: 17,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 331 kJ) Tuky: 15,40 g Sacharidy: 29,95 g Bílkoviny: 14,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Rýžové nudle s kuřecím masem (2 529 kJ) Tuky: 14,15 g Sacharidy: 80,63 g Bílkoviny: 34,94 g Cholesterol: 65,37 mg Vlákna: 10,65 g Alergeny: 1, 5, 6 |
| Svačina | Power smoothie (553 kJ) Tuky: 6,48 g Sacharidy: 7,34 g Bílkoviny: 11,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Vepřová pečeně se zeleninou (1 843 kJ) Tuky: 13,80 g Sacharidy: 44,37 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 83,32 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1 |

Středa – 15. listopadu 2023

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Domácí monte (1 993 kJ) Tuky: 12,80 g Sacharidy: 68,85 g Bílkoviny: 17,46 g Cholesterol: 3,88 mg Vlákna: 10,46 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Bramboračka s kapustou (1 261 kJ) Tuky: 14,44 g Sacharidy: 26,54 g Bílkoviny: 17,15 g Cholesterol: 0,65 mg Vlákna: 6,82 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Krevetové rizoto (2 221 kJ) Tuky: 12,55 g Sacharidy: 55,33 g Bílkoviny: 43,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,13 g Alergeny: 1, 2, 5, 7 |
| Svačina | Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (476 kJ) Tuky: 6,13 g Sacharidy: 8,07 g Bílkoviny: 6,28 g Cholesterol: 18,24 mg Vlákna: 2,68 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (1 550 kJ) Tuky: 13,29 g Sacharidy: 35,10 g Bílkoviny: 26,88 g Cholesterol: 43,46 mg Vlákna: 5,37 g Alergeny: 1 |

Čtvrtek – 16. listopadu 2023

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Vajčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (1 022 kJ) Tuky: 5,30 g Sacharidy: 33,45 g Bílkoviny: 11,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,63 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Kokosové řezy (1 467 kJ) Tuky: 17,84 g Sacharidy: 38,19 g Bílkoviny: 8,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,29 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Lasagne se zeleninou (2 192 kJ) Tuky: 24,91 g Sacharidy: 40,96 g Bílkoviny: 30,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,21 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Cottage nasladko s ovocem a kakaem (912 kJ) Tuky: 3,37 g Sacharidy: 32,97 g Bílkoviny: 10,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (1 907 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 50,99 g Bílkoviny: 43,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 1 |

Pátek – 17. listopadu 2023

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Čokoládová granola (1 960 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 52,15 g Bílkoviny: 29,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Rajčatová pomazánka (1 055 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 7,25 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 3,54 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí nudličky na kari s rýží (2 288 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 73,74 g Bílkoviny: 36,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Jogurtové smoothie s ovocem (404 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 4,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré (1 794 kJ) Tuky: 17,52 g Sacharidy: 34,40 g Bílkoviny: 32,03 g Cholesterol: 80,37 mg Vlákna: 7,81 g Alergeny: 1, 5, 7, 9 |

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:

1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich