

**Pondělí – 30. října 2023**

- Snídaně** **Míchaná vejce s avokádem, křenem a rýžovým chlebíčkem** (1 708 kJ)  
 Tuky: 6,72 g Sacharidy: 76,44 g Bílkoviny: 18,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,91 g Alergeny: 1
- Svačina** **Domácí monte** (902 kJ)  
 Tuky: 5,57 g Sacharidy: 35,54 g Bílkoviny: 3,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží** (3 051 kJ)  
 Tuky: 22,56 g Sacharidy: 81,21 g Bílkoviny: 46,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,14 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Špenátová pomazánka a vlhčený plátek** (413 kJ)  
 Tuky: 3,56 g Sacharidy: 13,53 g Bílkoviny: 3,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka na medu s bulgurem** (1 426 kJ)  
 Tuky: 10,89 g Sacharidy: 23,12 g Bílkoviny: 39,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,57 g Alergeny: 1, 5, 8

**Středa – 1. listopadu 2023**

- Snídaně** **Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem** (2 256 kJ)  
 Tuky: 17,30 g Sacharidy: 72,04 g Bílkoviny: 28,30 g Cholesterol: 552,41 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Rajčatový salát se sýrem Cottage** (1 026 kJ)  
 Tuky: 12,17 g Sacharidy: 27,48 g Bílkoviny: 6,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,82 g Alergeny: 1, 3, 7
- Oběd** **Fitness bolognské špagety** (2 053 kJ)  
 Tuky: 6,88 g Sacharidy: 69,93 g Bílkoviny: 36,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,06 g Alergeny: 1, 5, 9
- Svačina** **Goji smoothie s ananášem** (441 kJ)  
 Tuky: 6,49 g Sacharidy: 5,41 g Bílkoviny: 6,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem** (1 723 kJ)  
 Tuky: 7,36 g Sacharidy: 47,60 g Bílkoviny: 36,11 g Cholesterol: 14,65 mg Vlákna: 13,53 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

**Čtvrtek – 2. listopadu 2023**

- Snídaně** **Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem** (2 008 kJ)  
 Tuky: 10,66 g Sacharidy: 79,16 g Bílkoviny: 13,80 g Cholesterol: 3,02 mg Vlákna: 4,46 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kuskus nasladko** (760 kJ)  
 Tuky: 9,73 g Sacharidy: 16,54 g Bílkoviny: 6,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,27 g Alergeny: 1, 6, 8
- Oběd** **Pad thai s vepřovým masem** (2 285 kJ)  
 Tuky: 19,55 g Sacharidy: 42,48 g Bílkoviny: 49,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,57 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
- Svačina** **Zahradní salátek s mozzarellou** (626 kJ)  
 Tuky: 3,10 g Sacharidy: 25,57 g Bílkoviny: 4,45 g Cholesterol: 52,03 mg Vlákna: 3,58 g Alergeny: 1
- Večeře** **Šťavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče** (1 821 kJ)  
 Tuky: 7,27 g Sacharidy: 58,00 g Bílkoviny: 30,51 g Cholesterol: 76,22 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 1, 5, 6

**Pátek – 3. listopadu 2023**

- Snídaně** **Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy** (1 627 kJ)  
 Tuky: 9,46 g Sacharidy: 71,44 g Bílkoviny: 10,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,70 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou** (630 kJ)  
 Tuky: 4,74 g Sacharidy: 24,66 g Bílkoviny: 4,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,32 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
- Oběd** **Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou** (2 496 kJ)  
 Tuky: 20,22 g Sacharidy: 53,38 g Bílkoviny: 45,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1
- Svačina** **Power smoothie** (1 006 kJ)  
 Tuky: 2,96 g Sacharidy: 35,45 g Bílkoviny: 18,55 g Cholesterol: 4,90 mg Vlákna: 7,34 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou** (1 741 kJ)  
 Tuky: 10,69 g Sacharidy: 43,61 g Bílkoviny: 36,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,34 g Alergeny: 1, 5, 7

**Sobota – 4. listopadu 2023**

- Snídaně** **Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami** (2 276 kJ)  
 Tuky: 20,43 g Sacharidy: 65,90 g Bílkoviny: 29,44 g Cholesterol: 555,54 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Mrkvovo-ovesné tyčinky** (667 kJ)  
 Tuky: 0,52 g Sacharidy: 35,81 g Bílkoviny: 2,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,04 g Alergeny: 1
- Oběd** **Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami** (2 211 kJ)  
 Tuky: 4,86 g Sacharidy: 72,78 g Bílkoviny: 43,46 g Cholesterol: 0,32 mg Vlákna: 0,23 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Jablečný salát** (836 kJ)  
 Tuky: 9,46 g Sacharidy: 23,46 g Bílkoviny: 5,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,80 g Alergeny: 7
- Večeře** **Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (1 511 kJ)  
 Tuky: 13,73 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 28,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,69 g Alergeny: 1, 5, 6

**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 (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