

Pondělí – 23. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (1 610 kJ) Tuky: 14,28 g Sacharidy: 51,81 g Bílkoviny: 16,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,34 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (1 325 kJ) Tuky: 25,12 g Sacharidy: 10,83 g Bílkoviny: 11,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10 |
| Oběd | Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (2 365 kJ) Tuky: 3,05 g Sacharidy: 81,07 g Bílkoviny: 45,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,88 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Nepečený cheesecake s jahodami (591 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 28,94 g Bílkoviny: 1,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,06 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (1 608 kJ) Tuky: 13,58 g Sacharidy: 30,62 g Bílkoviny: 32,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,70 g Alergeny: 1 |

Úterý – 24. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Banánová mléčná rýže (2 055 kJ) Tuky: 18,62 g Sacharidy: 64,40 g Bílkoviny: 10,56 g Cholesterol: 81,65 mg Vláknina: 0,16 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Řecká pomazánka ze žlutého hrachu (884 kJ) Tuky: 7,62 g Sacharidy: 18,95 g Bílkoviny: 14,46 g Cholesterol: 4,47 mg Vláknina: 0,89 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (2 249 kJ) Tuky: 19,41 g Sacharidy: 43,45 g Bílkoviny: 43,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,89 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Spirulina protein smoothie (1 217 kJ) Tuky: 7,06 g Sacharidy: 38,07 g Bílkoviny: 12,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 16,22 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (1 094 kJ) Tuky: 3,24 g Sacharidy: 32,70 g Bílkoviny: 25,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,54 g Alergeny: 5 |

Středa – 25. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Pečená ovesná kaše (1 811 kJ) Tuky: 17,65 g Sacharidy: 47,64 g Bílkoviny: 24,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,63 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (996 kJ) Tuky: 10,31 g Sacharidy: 30,84 g Bílkoviny: 4,21 g Cholesterol: 18,12 mg Vláknina: 2,20 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Oběd | Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (2 506 kJ) Tuky: 14,33 g Sacharidy: 69,02 g Bílkoviny: 44,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,63 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Matcha smoothie (240 kJ) Tuky: 1,78 g Sacharidy: 7,28 g Bílkoviny: 3,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (1 947 kJ) Tuky: 16,12 g Sacharidy: 48,89 g Bílkoviny: 31,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,63 g Alergeny: 1, 5, 6 |

Čtvrtek – 26. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (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 | Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (811 kJ) Tuky: 6,08 g Sacharidy: 21,40 g Bílkoviny: 12,99 g Cholesterol: 2,59 mg Vláknina: 3,74 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (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, 3, 7, 9 |
| Svačina | Vajíčkovobramborový salát s jogurtem (1 251 kJ) Tuky: 7,25 g Sacharidy: 32,74 g Bílkoviny: 25,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Večeře | Kuřecí paella s bílým vínem (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 |

Pátek – 27. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Chia pudink s čerstvým ovocem (1 338 kJ) Tuky: 13,04 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 15,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Rajčatová pomazánka (888 kJ) Tuky: 9,04 g Sacharidy: 23,81 g Bílkoviny: 8,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,67 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (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 |
| Svačina | Smoothie s ovesnými vločkami (729 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 6,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Večeře | Tuňákový salátek s olivami a kapary (1 758 kJ) Tuky: 13,93 g Sacharidy: 35,31 g Bílkoviny: 36,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1, 4, 7 |

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