

Pondělí – 16. října 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem a žampiony (1 710 kJ) Tuky: 15,18 g Sacharidy: 46,07 g Bílkoviny: 19,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,80 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Francouzské toasty (1 646 kJ) Tuky: 10,44 g Sacharidy: 62,92 g Bílkoviny: 10,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,23 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 802 kJ) Tuky: 9,49 g Sacharidy: 50,95 g Bílkoviny: 32,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Papriková pomazánka s knackenbroatem (932 kJ) Tuky: 9,77 g Sacharidy: 17,78 g Bílkoviny: 14,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,05 g Alergeny: 1
Večeře	Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (1 410 kJ) Tuky: 11,95 g Sacharidy: 26,44 g Bílkoviny: 30,25 g Cholesterol: 42,25 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 1

Úterý – 17. října 2023

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s jablky (1 316 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 56,98 g Bílkoviny: 15,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Letní salátek s avokádovým dresingem (1 718 kJ) Tuky: 15,01 g Sacharidy: 57,42 g Bílkoviny: 10,61 g Cholesterol: 69,66 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 8
Oběd	Holandský řízek s mrkovo-bramborovou kaší (2 572 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 43,24 g Bílkoviny: 56,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,29 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Detoxikační smoothie (768 kJ) Tuky: 6,23 g Sacharidy: 27,09 g Bílkoviny: 4,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny:
Večeře	Kuře v medovo-hořčičné omáčce se salátem (1 127 kJ) Tuky: 12,78 g Sacharidy: 9,80 g Bílkoviny: 29,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

Středa – 18. října 2023

Snídaně	Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (1 995 kJ) Tuky: 17,87 g Sacharidy: 61,65 g Bílkoviny: 21,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,85 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (656 kJ) Tuky: 4,26 g Sacharidy: 23,45 g Bílkoviny: 4,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (1 729 kJ) Tuky: 16,92 g Sacharidy: 33,48 g Bílkoviny: 36,32 g Cholesterol: 20,30 mg Vlákna: 4,41 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (1 249 kJ) Tuky: 11,19 g Sacharidy: 38,86 g Bílkoviny: 9,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,09 g Alergeny:
Večeře	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (1 871 kJ) Tuky: 6,99 g Sacharidy: 49,91 g Bílkoviny: 43,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,86 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 19. října 2023

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (1 587 kJ) Tuky: 11,77 g Sacharidy: 41,88 g Bílkoviny: 25,63 g Cholesterol: 35,36 mg Vlákna: 7,48 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (800 kJ) Tuky: 8,41 g Sacharidy: 24,85 g Bílkoviny: 3,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,08 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (2 281 kJ) Tuky: 16,96 g Sacharidy: 62,90 g Bílkoviny: 35,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Ovocné smoothie s kešu (801 kJ) Tuky: 11,25 g Sacharidy: 11,48 g Bílkoviny: 10,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,01 g Alergeny: 8
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (2 031 kJ) Tuky: 8,31 g Sacharidy: 63,50 g Bílkoviny: 35,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,34 g Alergeny: 1

Pátek – 20. října 2023

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (1 721 kJ) Tuky: 12,63 g Sacharidy: 59,72 g Bílkoviny: 19,63 g Cholesterol: 155,54 mg Vlákna: 3,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (894 kJ) Tuky: 11,27 g Sacharidy: 14,89 g Bílkoviny: 13,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (2 129 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 52,42 g Bílkoviny: 40,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (317 kJ) Tuky: 0,48 g Sacharidy: 16,40 g Bílkoviny: 1,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,94 g Alergeny: 1
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 438 kJ) Tuky: 21,51 g Sacharidy: 54,91 g Bílkoviny: 38,36 g Cholesterol: 91,11 mg Vlákna: 0,55 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(arašidy) 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich