

**Pondělí – 18. září 2023**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (2 247 kJ) Tuky: 18,87 g Sacharidy: 75,26 g Bílkoviny: 14,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,28 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (786 kJ) Tuky: 10,35 g Sacharidy: 14,52 g Bílkoviny: 7,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (1 783 kJ) Tuky: 10,06 g Sacharidy: 53,18 g Bílkoviny: 39,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (904 kJ) Tuky: 3,14 g Sacharidy: 27,45 g Bílkoviny: 21,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,76 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Žitné halušky se zelím s uzeným masem</b> (1 779 kJ) Tuky: 18,06 g Sacharidy: 36,43 g Bílkoviny: 26,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 1

**Úterý – 19. září 2023**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezý</b> (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	<b>Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem</b> (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	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (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, 7
Svačina	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (553 kJ) Tuky: 6,48 g Sacharidy: 7,34 g Bílkoviny: 11,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (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, 5, 7

**Středa – 20. září 2023**

Snídaně	<b>Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (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
Svačina	<b>Domácí přibináček s malinovým přelivem</b> (1 261 kJ) Tuky: 14,44 g Sacharidy: 26,54 g Bílkoviny: 17,15 g Cholesterol: 0,65 mg Vlákna: 6,82 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (2 221 kJ) Tuky: 12,55 g Sacharidy: 55,33 g Bílkoviny: 43,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,13 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Fitness míša řezý</b> (476 kJ) Tuky: 6,13 g Sacharidy: 8,07 g Bílkoviny: 6,28 g Cholesterol: 18,24 mg Vlákna: 2,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (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 – 21. září 2023**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (1 022 kJ) Tuky: 5,30 g Sacharidy: 33,45 g Bílkoviny: 11,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,63 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (1 467 kJ) Tuky: 17,84 g Sacharidy: 38,19 g Bílkoviny: 8,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,29 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar</b> (2 192 kJ) Tuky: 24,91 g Sacharidy: 40,96 g Bílkoviny: 30,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,21 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Smoothie z goji, jablka a mrkve</b> (912 kJ) Tuky: 3,37 g Sacharidy: 32,97 g Bílkoviny: 10,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny:
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (1 907 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 50,99 g Bílkoviny: 43,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 7

**Pátek – 22. září 2023**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (1 960 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 52,15 g Bílkoviny: 29,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (1 055 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 7,25 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 3,54 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krutí steak s batátovou směsí</b> (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, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (404 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 4,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (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

**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