

Pondělí – 5. srpna 2024

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

Úterý – 6. srpna 2024

Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou (1 960 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 52,15 g Bílkoviny: 29,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný salát s limetkovým přelivem (1 055 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 7,25 g Cholesterol: 6,38 mg Vláknina: 3,54 g Alergeny:
Oběd	Fit krůtí steak s batátovou směsí (2 288 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 73,74 g Bílkoviny: 36,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,21 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	Rajčatový salát se sýrem Cottage (404 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 4,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1
Večeře	Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (1 794 kJ) Tuky: 17,52 g Sacharidy: 34,40 g Bílkoviny: 32,03 g Cholesterol: 80,37 mg Vláknina: 7,81 g Alergeny: 1

Středa – 7. srpna 2024

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 Vláknina: 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 Vláknina: 1,80 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Šťavnatý 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 5,86 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 8. srpna 2024

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (1 587 kJ) Tuky: 11,77 g Sacharidy: 41,88 g Bílkoviny: 25,63 g Cholesterol: 35,36 mg Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 7,34 g Alergeny: 1

Pátek – 9. srpna 2024

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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich