

**Pondělí – 7. února 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (736 kJ)<br>Tuky: 4,19 g Sacharidy: 20,58 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,67 g Alergeny: 1, 7, 8                    |
| Svačina | <b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (514 kJ)<br>Tuky: 4,08 g Sacharidy: 18,11 g Bílkoviny: 2,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,31 g Alergeny: 1                                 |
| Oběd    | <b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (1 902 kJ)<br>Tuky: 18,74 g Sacharidy: 21,64 g Bílkoviny: 45,96 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,85 g Alergeny: 1, 5, 7                   |
| Svačina | <b>Fitness jablečný závin</b> (1 163 kJ)<br>Tuky: 13,49 g Sacharidy: 17,40 g Bílkoviny: 22,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1, 3, 7                             |
| Večeře  | <b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (1 185 kJ)<br>Tuky: 11,53 g Sacharidy: 14,72 g Bílkoviny: 31,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,88 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9 |

**Úterý – 8. února 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (1 299 kJ)<br>Tuky: 13,75 g Sacharidy: 27,77 g Bílkoviny: 19,39 g Cholesterol: 473,51 mg Vláknina: 0,16 g Alergeny: 3, 4, 7      |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (783 kJ)<br>Tuky: 11,39 g Sacharidy: 15,95 g Bílkoviny: 5,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,40 g Alergeny: 7                                     |
| Oběd    | <b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (1 304 kJ)<br>Tuky: 6,23 g Sacharidy: 24,73 g Bílkoviny: 36,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,32 g Alergeny: 5   |
| Svačina | <b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (520 kJ)<br>Tuky: 8,33 g Sacharidy: 4,14 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7                              |
| Večeře  | <b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (1 594 kJ)<br>Tuky: 10,46 g Sacharidy: 24,06 g Bílkoviny: 44,42 g Cholesterol: 26,85 mg Vláknina: 6,34 g Alergeny: 1 |

**Středa – 9. února 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Francouzský toast</b> (835 kJ)<br>Tuky: 5,82 g Sacharidy: 29,68 g Bílkoviny: 6,11 g Cholesterol: 2,21 mg Vláknina: 1,21 g Alergeny: 1, 3, 7                                  |
| Svačina | <b>Brokolicový krém</b> (558 kJ)<br>Tuky: 7,14 g Sacharidy: 12,12 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,93 g Alergeny: 5  |
| Oběd    | <b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (2 126 kJ)<br>Tuky: 18,68 g Sacharidy: 25,03 g Bílkoviny: 59,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,36 g Alergeny: 1, 4, 5, 7 |
| Svačina | <b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy</b> (904 kJ)<br>Tuky: 12,10 g Sacharidy: 3,80 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,01 g Alergeny: 7           |
| Večeře  | <b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (1 077 kJ)<br>Tuky: 5,84 g Sacharidy: 25,45 g Bílkoviny: 23,98 g Cholesterol: 68,78 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 1                            |

**Čtvrtek – 10. února 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (591 kJ)<br>Tuky: 6,02 g Sacharidy: 19,58 g Bílkoviny: 3,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,71 g Alergeny: 7 |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (593 kJ)<br>Tuky: 6,67 g Sacharidy: 18,30 g Bílkoviny: 5,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,73 g Alergeny: 7                                      |
| Oběd    | <b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (2 061 kJ)<br>Tuky: 21,38 g Sacharidy: 21,47 g Bílkoviny: 48,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,11 g Alergeny: 1, 5, 6   |
| Svačina | <b>Ovocný kefir</b> (780 kJ)<br>Tuky: 3,04 g Sacharidy: 20,05 g Bílkoviny: 19,64 g Cholesterol: 8,11 mg Vláknina: 3,30 g Alergeny: 7                                      |
| Večeře  | <b>Rajčatové rizoto s krutím mase</b> (1 475 kJ)<br>Tuky: 12,55 g Sacharidy: 20,14 g Bílkoviny: 40,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,53 g Alergeny: 1, 6, 7, 10          |

**Pátek – 11. února 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (1 517 kJ)<br>Tuky: 18,39 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 22,53 g Cholesterol: 535,58 mg Vláknina: 1,40 g Alergeny: 1, 3, 7, 8 |
| Svačina | <b>Fitness budapeštská pomazánka</b> (285 kJ)<br>Tuky: 0,23 g Sacharidy: 15,53 g Bílkoviny: 0,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,77 g Alergeny: 3, 7, 10        |
| Oběd    | <b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (1 468 kJ)<br>Tuky: 5,78 g Sacharidy: 22,73 g Bílkoviny: 48,49 g Cholesterol: 0,23 mg Vláknina: 0,78 g Alergeny: 1        |
| Svačina | <b>Květáková polévka</b> (883 kJ)<br>Tuky: 13,20 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 6,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,61 g Alergeny: 1, 7, 8                    |
| Večeře  | <b>Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem</b> (1 348 kJ)<br>Tuky: 11,23 g Sacharidy: 18,80 g Bílkoviny: 33,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 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(arašídů) 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 něj, 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