

**Pondělí – 5. srpna 2024**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (685 kJ) Tuky: 6,02 g Sacharidy: 13,02 g Bílkoviny: 14,01 g Cholesterol: 9,03 mg Vláknina: 3,01 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (943 kJ) Tuky: 6,61 g Sacharidy: 23,34 g Bílkoviny: 28,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,23 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar s hořčičným dresinkem</b> (1 660 kJ) Tuky: 28,94 g Sacharidy: 22,67 g Bílkoviny: 27,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,78 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (842 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (1 371 kJ) Tuky: 5,94 g Sacharidy: 29,07 g Bílkoviny: 35,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,72 g Alergeny: 7

**Úterý – 6. srpna 2024**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (1 334 kJ) Tuky: 21,76 g Sacharidy: 3,59 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,14 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (543 kJ) Tuky: 2,20 g Sacharidy: 22,07 g Bílkoviny: 5,02 g Cholesterol: 6,29 mg Vláknina: 1,56 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krůtí steak s batátovou směsí</b> (1 743 kJ) Tuky: 11,14 g Sacharidy: 36,40 g Bílkoviny: 44,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (306 kJ) Tuky: 1,11 g Sacharidy: 10,97 g Bílkoviny: 3,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,14 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (1 573 kJ) Tuky: 14,86 g Sacharidy: 29,90 g Bílkoviny: 29,54 g Cholesterol: 74,93 mg Vláknina: 6,72 g Alergeny: 1

**Středa – 7. srpna 2024**

Snídaně	<b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka</b> (909 kJ) Tuky: 12,81 g Sacharidy: 13,26 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 5,81 mg Vláknina: 1,55 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (488 kJ) Tuky: 3,15 g Sacharidy: 17,46 g Bílkoviny: 3,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Šťavnatý kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže</b> (1 687 kJ) Tuky: 17,83 g Sacharidy: 9,90 g Bílkoviny: 49,83 g Cholesterol: 28,17 mg Vláknina: 4,52 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba</b> (857 kJ) Tuky: 8,98 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 7,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,70 g Alergeny:
Večeře	<b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou</b> (1 559 kJ) Tuky: 5,53 g Sacharidy: 35,79 g Bílkoviny: 42,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,22 g Alergeny: 1, 4, 5

**Čtvrtek – 8. srpna 2024**

Snídaně	<b>Arašídová ovesná kaše</b> (1 221 kJ) Tuky: 13,13 g Sacharidy: 13,57 g Bílkoviny: 29,39 g Cholesterol: 34,28 mg Vláknina: 1,68 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Cuketový koláč s fetou</b> (423 kJ) Tuky: 6,08 g Sacharidy: 9,57 g Bílkoviny: 1,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,15 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží</b> (1 808 kJ) Tuky: 14,29 g Sacharidy: 38,29 g Bílkoviny: 38,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (719 kJ) Tuky: 10,43 g Sacharidy: 7,18 g Bílkoviny: 11,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,86 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (1 328 kJ) Tuky: 6,37 g Sacharidy: 31,78 g Bílkoviny: 30,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,28 g Alergeny: 1

**Pátek – 9. srpna 2024**

Snídaně	<b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce</b> (660 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 8,27 g Bílkoviny: 11,18 g Cholesterol: 115,32 mg Vláknina: 3,02 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (935 kJ) Tuky: 13,69 g Sacharidy: 2,97 g Bílkoviny: 18,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,86 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem</b> (1 680 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 36,63 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky</b> (278 kJ) Tuky: 0,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 1,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,36 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary</b> (1 946 kJ) Tuky: 17,05 g Sacharidy: 37,05 g Bílkoviny: 37,80 g Cholesterol: 93,94 mg Vláknina: 0,50 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