

**Pondělí – 22. května 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina</b> (1 035 kJ)<br>Tuky: 12,52 g Sacharidy: 11,27 g Bílkoviny: 24,22 g Cholesterol: 30,81 mg Vláknina: 1,62 g Alergeny: 3 |
| <b>Svačina</b> | <b>Restované mandle v jogurtu</b> (606 kJ)<br>Tuky: 7,65 g Sacharidy: 13,17 g Bílkoviny: 5,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 7  |
| <b>Oběd</b>    | <b>Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem</b> (1 425 kJ)<br>Tuky: 4,78 g Sacharidy: 41,65 g Bílkoviny: 30,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 1, 7, 9                       |
| <b>Svačina</b> | <b>Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem</b> (830 kJ)<br>Tuky: 8,84 g Sacharidy: 20,59 g Bílkoviny: 8,63 g Cholesterol: 2,52 mg Vláknina: 3,14 g Alergeny: 1  |
| <b>Večeře</b>  | <b>Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou</b> (1 603 kJ)<br>Tuky: 18,10 g Sacharidy: 14,33 g Bílkoviny: 44,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,36 g Alergeny: 1, 3, 5                 |

**Úterý – 23. května 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem</b> (957 kJ)<br>Tuky: 12,29 g Sacharidy: 22,04 g Bílkoviny: 5,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,87 g Alergeny: 1 |
| <b>Svačina</b> | <b>Tuňákový toast</b> (895 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7  |
| <b>Oběd</b>    | <b>Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (1 532 kJ)<br>Tuky: 8,84 g Sacharidy: 29,97 g Bílkoviny: 34,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| <b>Svačina</b> | <b>Protein s oříšky</b> (484 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7  |
| <b>Večeře</b>  | <b>Poke bowl s kuřecími kousky</b> (1 632 kJ)<br>Tuky: 14,75 g Sacharidy: 16,78 g Bílkoviny: 28,69 g Cholesterol: 108,56 mg Vláknina: 2,83 g Alergeny: 1, 5, 6, 11               |

**Středa – 24. května 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (625 kJ)<br>Tuky: 2,94 g Sacharidy: 15,55 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1         |
| <b>Svačina</b> | <b>Fit panna cotta</b> (927 kJ)<br>Tuky: 2,42 g Sacharidy: 27,11 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny: 7   |
| <b>Oběd</b>    | <b>Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží</b> (1 528 kJ)<br>Tuky: 14,98 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 31,23 g Cholesterol: 72,35 mg Vláknina: 3,41 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| <b>Svačina</b> | <b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (1 007 kJ)<br>Tuky: 16,53 g Sacharidy: 4,59 g Bílkoviny: 17,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,62 g Alergeny: 5                          |
| <b>Večeře</b>  | <b>Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem</b> (1 412 kJ)<br>Tuky: 12,88 g Sacharidy: 25,34 g Bílkoviny: 27,64 g Cholesterol: 60,52 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7         |

**Čtvrtek – 25. května 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Mrkvový chlebiček</b> (1 292 kJ)<br>Tuky: 16,81 g Sacharidy: 25,17 g Bílkoviny: 13,41 g Cholesterol: 337,24 mg Vláknina: 0,21 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8           |
| <b>Svačina</b> | <b>Asijský salát edamame</b> (735 kJ)<br>Tuky: 8,87 g Sacharidy: 19,56 g Bílkoviny: 3,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 5                            |
| <b>Oběd</b>    | <b>Segedínský guláš</b> (1 433 kJ)<br>Tuky: 9,23 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 34,15 g Cholesterol: 37,42 mg Vláknina: 4,31 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7              |
| <b>Svačina</b> | <b>Protein s oříšky</b> (890 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7                                    |
| <b>Večeře</b>  | <b>Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem</b> (1 150 kJ)<br>Tuky: 2,80 g Sacharidy: 9,78 g Bílkoviny: 33,89 g Cholesterol: 128,78 mg Vláknina: 1,65 g Alergeny: 1 |

**Pátek – 26. května 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem</b> (699 kJ)<br>Tuky: 11,94 g Sacharidy: 8,22 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,99 g Alergeny: 1, 5, 7               |
| <b>Svačina</b> | <b>Amarantová kaše s banánem</b> (526 kJ)<br>Tuky: 1,78 g Sacharidy: 25,39 g Bílkoviny: 2,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,56 g Alergeny: 1                                 |
| <b>Oběd</b>    | <b>Štuchané brambory s červou řepou a frikadely</b> (1 940 kJ)<br>Tuky: 14,46 g Sacharidy: 41,72 g Bílkoviny: 39,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| <b>Svačina</b> | <b>Pudingový dezert s jablky</b> (780 kJ)<br>Tuky: 7,07 g Sacharidy: 7,68 g Bílkoviny: 21,49 g Cholesterol: 59,24 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1, 3, 5, 7                    |
| <b>Večeře</b>  | <b>Wrap s trhaným kuřecím masem</b> (1 554 kJ)<br>Tuky: 13,24 g Sacharidy: 14,57 g Bílkoviny: 41,57 g Cholesterol: 185,49 mg Vláknina: 2,97 g Alergeny: 1, 5, 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. 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