

Pondělí – 17. října 2022

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami** (1 954 kJ)
 Tuky: 11,01 g Sacharidy: 70,45 g Bílkoviny: 27,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,26 g Alergeny: 1
- Svačina** **Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem** (672 kJ)
 Tuky: 8,05 g Sacharidy: 15,13 g Bílkoviny: 4,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem** (3 407 kJ)
 Tuky: 19,31 g Sacharidy: 99,16 g Bílkoviny: 49,38 g Cholesterol: 87,35 mg Vláknina: 7,89 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem** (1 094 kJ)
 Tuky: 13,32 g Sacharidy: 25,98 g Bílkoviny: 8,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,00 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami** (1 875 kJ)
 Tuky: 18,51 g Sacharidy: 25,96 g Bílkoviny: 41,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,93 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou** (1 655 kJ)
 Tuky: 14,82 g Sacharidy: 41,58 g Bílkoviny: 19,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,23 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí** (1 537 kJ)
 Tuky: 3,27 g Sacharidy: 74,58 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem** (2 762 kJ)
 Tuky: 24,22 g Sacharidy: 63,77 g Bílkoviny: 45,08 g Cholesterol: 177,86 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše** (798 kJ)
 Tuky: 5,86 g Sacharidy: 31,10 g Bílkoviny: 3,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,27 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem** (2 248 kJ)
 Tuky: 22,22 g Sacharidy: 26,33 g Bílkoviny: 54,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,31 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (2 030 kJ)
 Tuky: 18,37 g Sacharidy: 69,19 g Bílkoviny: 16,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,90 g Alergeny: 5
- Svačina** **Salát s grilovaným sýrem halloumi** (705 kJ)
 Tuky: 6,81 g Sacharidy: 18,22 g Bílkoviny: 8,14 g Cholesterol: 7,66 mg Vláknina: 1,38 g Alergeny: 5, 7, 10
- Oběd** **Vepřový stroganoff s rýží** (3 012 kJ)
 Tuky: 23,80 g Sacharidy: 61,22 g Bílkoviny: 61,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,98 g Alergeny: 5
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy** (941 kJ)
 Tuky: 4,48 g Sacharidy: 41,56 g Bílkoviny: 3,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,74 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama** (2 312 kJ)
 Tuky: 14,23 g Sacharidy: 59,56 g Bílkoviny: 41,95 g Cholesterol: 0,09 mg Vláknina: 1,30 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou** (1 664 kJ)
 Tuky: 7,58 g Sacharidy: 61,74 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,80 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem** (1 665 kJ)
 Tuky: 11,97 g Sacharidy: 58,93 g Bílkoviny: 12,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,36 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky** (2 683 kJ)
 Tuky: 23,17 g Sacharidy: 53,48 g Bílkoviny: 52,54 g Cholesterol: 373,08 mg Vláknina: 6,88 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli** (1 110 kJ)
 Tuky: 8,55 g Sacharidy: 29,31 g Bílkoviny: 7,11 g Cholesterol: 5,22 mg Vláknina: 5,85 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory** (1 878 kJ)
 Tuky: 14,51 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 39,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

- Snídaně** **Špenátový koláč** (2 773 kJ)
 Tuky: 29,44 g Sacharidy: 79,11 g Bílkoviny: 25,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát** (1 222 kJ)
 Tuky: 7,17 g Sacharidy: 39,47 g Bílkoviny: 13,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,38 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré** (2 822 kJ)
 Tuky: 12,55 g Sacharidy: 85,60 g Bílkoviny: 52,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,13 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Letní proteinové smoothie** (841 kJ)
 Tuky: 16,04 g Sacharidy: 7,36 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,75 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem** (1 342 kJ)
 Tuky: 1,92 g Sacharidy: 34,08 g Bílkoviny: 38,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,40 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. ryba 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