

**Pondělí – 1. července 2024**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (1 708 kJ) Tuky: 13,52 g Sacharidy: 56,58 g Bílkoviny: 20,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,51 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (1 611 kJ) Tuky: 23,36 g Sacharidy: 27,34 g Bílkoviny: 16,95 g Cholesterol: 0,15 mg Vláknina: 0,53 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (3 040 kJ) Tuky: 16,49 g Sacharidy: 83,36 g Bílkoviny: 55,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,10 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (1 439 kJ) Tuky: 10,34 g Sacharidy: 56,37 g Bílkoviny: 5,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,82 g Alergeny:
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 201 kJ) Tuky: 7,55 g Sacharidy: 19,40 g Bílkoviny: 32,42 g Cholesterol: 7,35 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 2. července 2024**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (3 457 kJ) Tuky: 34,97 g Sacharidy: 94,39 g Bílkoviny: 29,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,91 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (665 kJ) Tuky: 4,32 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 10,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (1 915 kJ) Tuky: 10,11 g Sacharidy: 53,65 g Bílkoviny: 36,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,08 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (958 kJ) Tuky: 8,29 g Sacharidy: 23,97 g Bílkoviny: 12,56 g Cholesterol: 134,37 mg Vláknina: 1,01 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (2 004 kJ) Tuky: 11,96 g Sacharidy: 45,46 g Bílkoviny: 45,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,67 g Alergeny: 1

**Středa – 3. července 2024**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (950 kJ) Tuky: 1,87 g Sacharidy: 46,85 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 470 kJ) Tuky: 10,42 g Sacharidy: 24,08 g Bílkoviny: 39,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,23 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (2 713 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 58,49 g Bílkoviny: 55,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (1 333 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 41,33 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,91 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (2 534 kJ) Tuky: 26,69 g Sacharidy: 71,09 g Bílkoviny: 18,49 g Cholesterol: 30,46 mg Vláknina: 2,26 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 4. července 2024**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (2 159 kJ) Tuky: 18,28 g Sacharidy: 66,92 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,15 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (2 127 kJ) Tuky: 27,28 g Sacharidy: 52,17 g Bílkoviny: 14,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,88 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (3 328 kJ) Tuky: 19,11 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 53,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (349 kJ) Tuky: 3,80 g Sacharidy: 8,77 g Bílkoviny: 4,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 036 kJ) Tuky: 3,61 g Sacharidy: 18,07 g Bílkoviny: 32,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 5. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (2 169 kJ) Tuky: 18,91 g Sacharidy: 67,92 g Bílkoviny: 25,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,26 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 303 kJ) Tuky: 15,12 g Sacharidy: 30,11 g Bílkoviny: 15,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,45 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (3 444 kJ) Tuky: 16,90 g Sacharidy: 105,75 g Bílkoviny: 53,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,49 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (868 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 12,90 g Bílkoviny: 11,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,99 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem</b> (1 216 kJ) Tuky: 8,44 g Sacharidy: 18,60 g Bílkoviny: 29,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,24 g Alergeny: 1, 5, 6, 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(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 ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich