

Pondělí – 22. srpna 2022

Snídaně	Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem (2 697 kJ) Tuky: 22,66 g Sacharidy: 90,29 g Bílkoviny: 17,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,32 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jahodovo - kokosový krém se skořicí (943 kJ) Tuky: 12,42 g Sacharidy: 17,43 g Bílkoviny: 9,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,70 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 140 kJ) Tuky: 12,07 g Sacharidy: 63,81 g Bílkoviny: 47,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ramen (1 085 kJ) Tuky: 3,75 g Sacharidy: 32,93 g Bílkoviny: 25,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 1, 3, 6
Večeře	Žitné halušky se zelím s uzeným masem (2 135 kJ) Tuky: 21,67 g Sacharidy: 43,73 g Bílkoviny: 31,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 1

Úterý – 23. srpna 2022

Snídaně	Celozrnné kakaové řezý (1 493 kJ) Tuky: 8,67 g Sacharidy: 53,70 g Bílkoviny: 20,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,55 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnnou bulkou (1 597 kJ) Tuky: 18,49 g Sacharidy: 35,94 g Bílkoviny: 17,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,79 g Alergeny: 1
Oběd	Vepřová kotletka se špenátovými penne (3 035 kJ) Tuky: 16,99 g Sacharidy: 96,74 g Bílkoviny: 41,95 g Cholesterol: 78,45 mg Vlákna: 12,77 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky (664 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 8,82 g Bílkoviny: 13,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,48 g Alergeny: 8
Večeře	Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky, paprikou tří barev a kukuřicí (2 211 kJ) Tuky: 16,58 g Sacharidy: 53,28 g Bílkoviny: 40,34 g Cholesterol: 99,98 mg Vlákna: 3,58 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 24. srpna 2022

Snídaně	Avokádové guacamole s celozrnnou kaiserkou (2 391 kJ) Tuky: 15,37 g Sacharidy: 82,63 g Bílkoviny: 20,95 g Cholesterol: 4,66 mg Vlákna: 12,56 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí přibináček s malinovým přelivem (1 513 kJ) Tuky: 17,34 g Sacharidy: 31,85 g Bílkoviny: 20,58 g Cholesterol: 0,78 mg Vlákna: 8,19 g Alergeny: 7
Oběd	Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (2 665 kJ) Tuky: 15,06 g Sacharidy: 66,40 g Bílkoviny: 52,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Fitness míša řezý (571 kJ) Tuky: 7,34 g Sacharidy: 9,70 g Bílkoviny: 7,52 g Cholesterol: 21,88 mg Vlákna: 3,22 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách (1 860 kJ) Tuky: 15,95 g Sacharidy: 42,12 g Bílkoviny: 32,25 g Cholesterol: 52,15 mg Vlákna: 6,45 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 25. srpna 2022

Snídaně	Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem (1 226 kJ) Tuky: 6,35 g Sacharidy: 40,14 g Bílkoviny: 14,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,55 g Alergeny: 1
Svačina	Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem (1 761 kJ) Tuky: 21,39 g Sacharidy: 45,84 g Bílkoviny: 10,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,56 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	Salátek ceasar (2 630 kJ) Tuky: 29,91 g Sacharidy: 49,14 g Bílkoviny: 36,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,25 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	Smoothie z goji, jablka a mrkve (1 095 kJ) Tuky: 4,04 g Sacharidy: 39,55 g Bílkoviny: 12,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,93 g Alergeny:
Večeře	Smažená vepřová rýže (2 288 kJ) Tuky: 8,17 g Sacharidy: 61,19 g Bílkoviny: 51,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 1, 3, 5, 6

Pátek – 26. srpna 2022

Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou a domácím špaldovým rohlíkem (2 352 kJ) Tuky: 22,30 g Sacharidy: 62,56 g Bílkoviny: 34,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný salát s limetkovým přelivem (1 266 kJ) Tuky: 12,30 g Sacharidy: 38,27 g Bílkoviny: 8,70 g Cholesterol: 7,65 mg Vlákna: 4,24 g Alergeny:
Oběd	Fit krutí steak s batátovou směsí (2 745 kJ) Tuky: 12,87 g Sacharidy: 88,47 g Bílkoviny: 43,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	Rajčatový salát se sýrem Cottage (484 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 17,46 g Bílkoviny: 5,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1
Večeře	Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (2 153 kJ) Tuky: 21,01 g Sacharidy: 41,27 g Bílkoviny: 38,43 g Cholesterol: 96,45 mg Vlákna: 9,37 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