

**Racio – 9 000 kJ**
**Pondělí – 25. dubna 2022**

- Snídaně** **Bílková omeleta se sýrem a zeleninou** (1 954 kJ)  
 Tuky: 11,01 g Sacharidy: 70,45 g Bílkoviny: 27,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 3
- Svačina** **Duobuchta** (672 kJ)  
 Tuky: 8,05 g Sacharidy: 15,13 g Bílkoviny: 4,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Oběd** **Celozrné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem** (3 407 kJ)  
 Tuky: 19,31 g Sacharidy: 99,16 g Bílkoviny: 49,38 g Cholesterol: 87,35 mg Vlákna: 7,89 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi** (1 094 kJ)  
 Tuky: 13,32 g Sacharidy: 25,98 g Bílkoviny: 8,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 5, 7, 8
- Večeře** **Kuřecí paličky se zeleninou** (1 875 kJ)  
 Tuky: 18,51 g Sacharidy: 25,96 g Bílkoviny: 41,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,93 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 26. dubna 2022**

- Snídaně** **Plněné croissanty s jahodovou náplní** (1 655 kJ)  
 Tuky: 14,82 g Sacharidy: 41,58 g Bílkoviny: 19,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,23 g Alergeny: 1
- Svačina** **Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou** (1 537 kJ)  
 Tuky: 3,27 g Sacharidy: 74,58 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
- Oběd** **Kari z červené čočky s kuřecími kousky** (2 762 kJ)  
 Tuky: 24,22 g Sacharidy: 63,77 g Bílkoviny: 45,08 g Cholesterol: 177,86 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1
- Svačina** **Zelná polévka** (798 kJ)  
 Tuky: 5,86 g Sacharidy: 31,10 g Bílkoviny: 3,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,27 g Alergeny: 1, 5, 7
- Večeře** **Quattro formaggi gnochi s krutím masem** (2 248 kJ)  
 Tuky: 22,22 g Sacharidy: 26,33 g Bílkoviny: 54,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 1

**Středa – 27. dubna 2022**

- Snídaně** **Jablečný koláč s drobenkou** (2 030 kJ)  
 Tuky: 18,37 g Sacharidy: 69,19 g Bílkoviny: 16,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou** (705 kJ)  
 Tuky: 6,81 g Sacharidy: 18,22 g Bílkoviny: 8,14 g Cholesterol: 7,66 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 1
- Oběd** **Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob** (3 012 kJ)  
 Tuky: 23,80 g Sacharidy: 61,22 g Bílkoviny: 61,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,98 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
- Svačina** **Smoothie ze zahradního ovoce** (941 kJ)  
 Tuky: 4,48 g Sacharidy: 41,56 g Bílkoviny: 3,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče** (2 312 kJ)  
 Tuky: 14,23 g Sacharidy: 59,56 g Bílkoviny: 41,95 g Cholesterol: 0,09 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 28. dubna 2022**

- Snídaně** **Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy** (1 664 kJ)  
 Tuky: 7,58 g Sacharidy: 61,74 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,80 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Tuňáková pomazánka** (1 665 kJ)  
 Tuky: 11,97 g Sacharidy: 58,93 g Bílkoviny: 12,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 3, 4, 7
- Oběd** **Dýňové rizoto** (2 683 kJ)  
 Tuky: 23,17 g Sacharidy: 53,48 g Bílkoviny: 52,54 g Cholesterol: 373,08 mg Vlákna: 6,88 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou** (1 110 kJ)  
 Tuky: 8,55 g Sacharidy: 29,31 g Bílkoviny: 7,11 g Cholesterol: 5,22 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 1, 5, 7
- Večeře** **Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory** (1 878 kJ)  
 Tuky: 14,51 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 39,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 29. dubna 2022**

- Snídaně** **Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem** (2 773 kJ)  
 Tuky: 29,44 g Sacharidy: 79,11 g Bílkoviny: 25,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1
- Svačina** **Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami** (1 222 kJ)  
 Tuky: 7,17 g Sacharidy: 39,47 g Bílkoviny: 13,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 1
- Oběd** **Holandské řízky s hráškovým pyré** (2 822 kJ)  
 Tuky: 12,55 g Sacharidy: 85,60 g Bílkoviny: 52,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,13 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Green smoothie** (841 kJ)  
 Tuky: 16,04 g Sacharidy: 7,36 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny:
- Večeře** **Salát s kuskusem a kuřecím masem** (1 342 kJ)  
 Tuky: 1,92 g Sacharidy: 34,08 g Bílkoviny: 38,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,40 g Alergeny: 1, 5, 10

**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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich