

Pondělí – 10. ledna 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 773 kJ) Tuky: 23,49 g Sacharidy: 21,29 g Bílkoviny: 35,29 g Cholesterol: 32,77 mg Vlákna: 2,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (968 kJ) Tuky: 10,13 g Sacharidy: 26,32 g Bílkoviny: 7,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (2 994 kJ) Tuky: 6,40 g Sacharidy: 123,67 g Bílkoviny: 37,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,06 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (1 416 kJ) Tuky: 12,96 g Sacharidy: 40,02 g Bílkoviny: 14,47 g Cholesterol: 5,46 mg Vlákna: 5,69 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (1 850 kJ) Tuky: 20,66 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 44,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,20 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

Úterý – 11. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 954 kJ) Tuky: 22,39 g Sacharidy: 51,19 g Bílkoviny: 10,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,13 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 554 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 33,46 g Bílkoviny: 32,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,27 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (2 602 kJ) Tuky: 13,68 g Sacharidy: 72,21 g Bílkoviny: 50,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,16 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (992 kJ) Tuky: 9,84 g Sacharidy: 29,84 g Bílkoviny: 6,53 g Cholesterol: 2,28 mg Vlákna: 5,05 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 898 kJ) Tuky: 12,43 g Sacharidy: 54,68 g Bílkoviny: 28,14 g Cholesterol: 98,09 mg Vlákna: 5,91 g Alergeny: 1

Středa – 12. ledna 2022

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 734 kJ) Tuky: 31,28 g Sacharidy: 23,91 g Bílkoviny: 7,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,79 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (1 354 kJ) Tuky: 2,19 g Sacharidy: 42,09 g Bílkoviny: 30,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,47 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (3 750 kJ) Tuky: 21,43 g Sacharidy: 130,77 g Bílkoviny: 55,69 g Cholesterol: 90,45 mg Vlákna: 3,61 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (441 kJ) Tuky: 3,18 g Sacharidy: 8,70 g Bílkoviny: 10,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,11 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Květákové placičky s pažitkovými brambory (1 721 kJ) Tuky: 13,01 g Sacharidy: 40,21 g Bílkoviny: 29,88 g Cholesterol: 60,39 mg Vlákna: 8,43 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 13. ledna 2022

Snídaně	Hemenex (2 069 kJ) Tuky: 14,17 g Sacharidy: 73,27 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 367,60 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 3
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (2 034 kJ) Tuky: 27,37 g Sacharidy: 50,59 g Bílkoviny: 9,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 019 kJ) Tuky: 8,99 g Sacharidy: 73,49 g Bílkoviny: 25,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,92 g Alergeny: 7
Svačina	Bramboračka (1 631 kJ) Tuky: 10,41 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 20,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,32 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (1 247 kJ) Tuky: 3,63 g Sacharidy: 20,29 g Bílkoviny: 44,87 g Cholesterol: 164,03 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

Pátek – 14. ledna 2022

Snídaně	Jablečné placičky (1 924 kJ) Tuky: 18,99 g Sacharidy: 59,94 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,42 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (861 kJ) Tuky: 2,94 g Sacharidy: 41,49 g Bílkoviny: 4,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (2 983 kJ) Tuky: 15,61 g Sacharidy: 100,59 g Bílkoviny: 37,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,13 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 229 kJ) Tuky: 11,60 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 32,53 g Cholesterol: 98,16 mg Vlákna: 0,38 g Alergeny:
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 003 kJ) Tuky: 19,97 g Sacharidy: 24,24 g Bílkoviny: 39,38 g Cholesterol: 234,41 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 4, 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich