

Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (2 697 kJ) Tuky: 22,66 g Sacharidy: 90,29 g Bílkoviny: 17,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,32 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (943 kJ) Tuky: 12,42 g Sacharidy: 17,43 g Bílkoviny: 9,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,70 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 140 kJ) Tuky: 12,07 g Sacharidy: 63,81 g Bílkoviny: 47,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 085 kJ) Tuky: 3,75 g Sacharidy: 32,93 g Bílkoviny: 25,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krůtím masem (2 135 kJ) Tuky: 21,67 g Sacharidy: 43,73 g Bílkoviny: 31,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 5

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (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	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (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	Rýžové nudle s kuřecím masem (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, 6
Svačina	Power smoothie (664 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 8,82 g Bílkoviny: 13,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,48 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (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

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. ryby 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich