

Pondělí – 15. ledna 2024

Snídaně	Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem (1 708 kJ) Tuky: 13,52 g Sacharidy: 56,58 g Bílkoviny: 20,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia pudink s arašídovým máslem a banánem (1 611 kJ) Tuky: 23,36 g Sacharidy: 27,34 g Bílkoviny: 16,95 g Cholesterol: 0,15 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 7
Oběd	Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží (3 040 kJ) Tuky: 16,49 g Sacharidy: 83,36 g Bílkoviny: 55,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,10 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	Cizrnová polévka (1 439 kJ) Tuky: 10,34 g Sacharidy: 56,37 g Bílkoviny: 5,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,82 g Alergeny: 1
Večeře	Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami (1 201 kJ) Tuky: 7,55 g Sacharidy: 19,40 g Bílkoviny: 32,42 g Cholesterol: 7,35 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 4, 5, 7

Úterý – 16. ledna 2024

Snídaně	Hruškový crumble s malinami (3 457 kJ) Tuky: 34,97 g Sacharidy: 94,39 g Bílkoviny: 29,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,91 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem (665 kJ) Tuky: 4,32 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 10,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,27 g Alergeny: 1, 7, 9
Oběd	Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem (1 915 kJ) Tuky: 10,11 g Sacharidy: 53,65 g Bílkoviny: 36,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Domácí přibináček se sezonním ovocem (958 kJ) Tuky: 8,29 g Sacharidy: 23,97 g Bílkoviny: 12,56 g Cholesterol: 134,37 mg Vlákna: 1,01 g Alergeny: 7
Večeře	Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem (2 004 kJ) Tuky: 11,96 g Sacharidy: 45,46 g Bílkoviny: 45,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,67 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8

Středa – 17. ledna 2024

Snídaně	Kurkumový hummus z pečené zeleniny (950 kJ) Tuky: 1,87 g Sacharidy: 46,85 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	Švestkový závin s mákem (1 470 kJ) Tuky: 10,42 g Sacharidy: 24,08 g Bílkoviny: 39,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,23 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem (2 713 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 58,49 g Bílkoviny: 55,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,89 g Alergeny: 1, 3, 5, 10
Svačina	Smoothie z lesního ovoce s bazalkou (1 333 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 41,33 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny:
Večeře	Hovězí kebab s kuskus salátem (2 534 kJ) Tuky: 26,69 g Sacharidy: 71,09 g Bílkoviny: 18,49 g Cholesterol: 30,46 mg Vlákna: 2,26 g Alergeny: 5

Čtvrtek – 18. ledna 2024

Snídaně	Sladká jáhlová kaše (2 159 kJ) Tuky: 18,28 g Sacharidy: 66,92 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Salát z kuskusu a dýně (2 127 kJ) Tuky: 27,28 g Sacharidy: 52,17 g Bílkoviny: 14,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,88 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Vepřové maso s rýžovými nudlemi (3 328 kJ) Tuky: 19,11 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 53,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 6, 7, 10
Svačina	Ovocný salátek (349 kJ) Tuky: 3,80 g Sacharidy: 8,77 g Bílkoviny: 4,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Špenátové farfalle s kuřecími kousky (1 036 kJ) Tuky: 3,61 g Sacharidy: 18,07 g Bílkoviny: 32,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,17 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 19. ledna 2024

Snídaně	Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky (2 169 kJ) Tuky: 18,91 g Sacharidy: 67,92 g Bílkoviny: 25,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,26 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Raw borůvkové řezy (1 303 kJ) Tuky: 15,12 g Sacharidy: 30,11 g Bílkoviny: 15,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Kuřecí špízy se zimním salátem (3 444 kJ) Tuky: 16,90 g Sacharidy: 105,75 g Bílkoviny: 53,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,49 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem (868 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 12,90 g Bílkoviny: 11,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,99 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Hříbkové italské rizoto (1 216 kJ) Tuky: 8,44 g Sacharidy: 18,60 g Bílkoviny: 29,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,24 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(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