

**Pondělí – 8. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (2 050 kJ) Tuky: 8,06 g Sacharidy: 91,72 g Bílkoviny: 21,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (1 082 kJ) Tuky: 6,68 g Sacharidy: 42,65 g Bílkoviny: 4,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (3 661 kJ) Tuky: 27,08 g Sacharidy: 97,45 g Bílkoviny: 55,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (495 kJ) Tuky: 4,27 g Sacharidy: 16,24 g Bílkoviny: 4,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (1 711 kJ) Tuky: 13,08 g Sacharidy: 27,75 g Bílkoviny: 47,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,09 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9

**Úterý – 9. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (2 707 kJ) Tuky: 20,75 g Sacharidy: 86,46 g Bílkoviny: 33,96 g Cholesterol: 662,89 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Fitness koláč</b> (1 231 kJ) Tuky: 14,60 g Sacharidy: 32,98 g Bílkoviny: 7,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (2 464 kJ) Tuky: 8,26 g Sacharidy: 83,90 g Bílkoviny: 43,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,67 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (529 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 6,49 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (2 068 kJ) Tuky: 8,83 g Sacharidy: 57,13 g Bílkoviny: 43,33 g Cholesterol: 17,58 mg Vlákna: 16,24 g Alergeny: 1

**Středa – 10. ledna 2024**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (2 409 kJ) Tuky: 12,79 g Sacharidy: 95,00 g Bílkoviny: 16,56 g Cholesterol: 3,62 mg Vlákna: 5,35 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicový krém</b> (913 kJ) Tuky: 11,67 g Sacharidy: 19,84 g Bílkoviny: 7,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (2 742 kJ) Tuky: 23,46 g Sacharidy: 50,98 g Bílkoviny: 59,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlašskými ořechy</b> (751 kJ) Tuky: 3,71 g Sacharidy: 30,68 g Bílkoviny: 5,34 g Cholesterol: 62,44 mg Vlákna: 4,29 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (2 185 kJ) Tuky: 8,73 g Sacharidy: 69,60 g Bílkoviny: 36,61 g Cholesterol: 91,46 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (1 952 kJ) Tuky: 11,35 g Sacharidy: 85,73 g Bílkoviny: 12,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,43 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Citronový koláč</b> (756 kJ) Tuky: 5,69 g Sacharidy: 29,60 g Bílkoviny: 4,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (2 995 kJ) Tuky: 24,27 g Sacharidy: 64,05 g Bílkoviny: 54,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefir</b> (1 207 kJ) Tuky: 3,55 g Sacharidy: 42,54 g Bílkoviny: 22,25 g Cholesterol: 5,88 mg Vlákna: 8,81 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krutím mase</b> (2 090 kJ) Tuky: 12,84 g Sacharidy: 52,34 g Bílkoviny: 43,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,01 g Alergeny: 1, 6, 7, 10

**Pátek – 12. ledna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (2 731 kJ) Tuky: 24,53 g Sacharidy: 79,09 g Bílkoviny: 35,33 g Cholesterol: 666,65 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapeštská pomazánka</b> (800 kJ) Tuky: 0,62 g Sacharidy: 42,98 g Bílkoviny: 2,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,05 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (2 653 kJ) Tuky: 5,83 g Sacharidy: 87,33 g Bílkoviny: 52,14 g Cholesterol: 0,38 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (1 003 kJ) Tuky: 11,35 g Sacharidy: 28,16 g Bílkoviny: 6,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem</b> (1 813 kJ) Tuky: 16,47 g Sacharidy: 33,60 g Bílkoviny: 34,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,83 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich