

Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	Anglická snídaně (1 646 kJ) Tuky: 12,85 g Sacharidy: 60,96 g Bílkoviny: 13,73 g Cholesterol: 0,19 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 1
Svačina	Jáhlový náky se švestkami (974 kJ) Tuky: 7,30 g Sacharidy: 25,67 g Bílkoviny: 15,60 g Cholesterol: 3,11 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (2 409 kJ) Tuky: 15,31 g Sacharidy: 64,67 g Bílkoviny: 44,52 g Cholesterol: 87,16 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (1 501 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 39,30 g Bílkoviny: 30,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 9
Večeře	Gnocchi all' arrabiata (2 470 kJ) Tuky: 25,90 g Sacharidy: 53,84 g Bílkoviny: 35,19 g Cholesterol: 10,58 mg Vlákna: 6,66 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	Slaný cuketový koláč (1 605 kJ) Tuky: 15,66 g Sacharidy: 40,80 g Bílkoviny: 19,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,38 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (1 065 kJ) Tuky: 10,85 g Sacharidy: 28,57 g Bílkoviny: 10,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,42 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (3 345 kJ) Tuky: 20,65 g Sacharidy: 100,79 g Bílkoviny: 50,66 g Cholesterol: 96,63 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Caprese salát s knäckebrotem (875 kJ) Tuky: 5,92 g Sacharidy: 31,47 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Karbanátky s bramborovou kaší (2 110 kJ) Tuky: 16,74 g Sacharidy: 42,35 g Bílkoviny: 44,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,62 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídy) 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