

**Pondělí – 23. října 2023**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (1 932 kJ) Tuky: 17,16 g Sacharidy: 62,19 g Bílkoviny: 19,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,20 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (1 590 kJ) Tuky: 30,14 g Sacharidy: 13,00 g Bílkoviny: 14,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (2 838 kJ) Tuky: 3,66 g Sacharidy: 97,28 g Bílkoviny: 54,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,26 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (709 kJ) Tuky: 2,31 g Sacharidy: 34,73 g Bílkoviny: 2,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,47 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 930 kJ) Tuky: 16,32 g Sacharidy: 36,74 g Bílkoviny: 39,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 1

**Úterý – 24. října 2023**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (2 466 kJ) Tuky: 22,34 g Sacharidy: 77,27 g Bílkoviny: 12,67 g Cholesterol: 97,99 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (1 061 kJ) Tuky: 9,14 g Sacharidy: 22,74 g Bílkoviny: 17,37 g Cholesterol: 5,37 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (2 699 kJ) Tuky: 23,29 g Sacharidy: 52,16 g Bílkoviny: 52,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 461 kJ) Tuky: 8,47 g Sacharidy: 45,67 g Bílkoviny: 14,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 19,46 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 313 kJ) Tuky: 3,88 g Sacharidy: 39,26 g Bílkoviny: 30,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,85 g Alergeny: 5

**Středa – 25. října 2023**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 173 kJ) Tuky: 21,19 g Sacharidy: 57,18 g Bílkoviny: 29,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlaškými ořechy</b> (1 195 kJ) Tuky: 12,37 g Sacharidy: 37,03 g Bílkoviny: 5,05 g Cholesterol: 21,75 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (3 008 kJ) Tuky: 17,20 g Sacharidy: 82,83 g Bílkoviny: 53,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,76 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (288 kJ) Tuky: 2,15 g Sacharidy: 8,73 g Bílkoviny: 3,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (2 336 kJ) Tuky: 19,33 g Sacharidy: 58,66 g Bílkoviny: 37,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,95 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 26. října 2023**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (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	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (974 kJ) Tuky: 7,30 g Sacharidy: 25,67 g Bílkoviny: 15,60 g Cholesterol: 3,11 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (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, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovobramborový salát s jogurtem</b> (1 501 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 39,30 g Bílkoviny: 30,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (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

**Pátek – 27. října 2023**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 605 kJ) Tuky: 15,66 g Sacharidy: 40,80 g Bílkoviny: 19,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,38 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (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	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (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
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (875 kJ) Tuky: 5,92 g Sacharidy: 31,47 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</b> (2 110 kJ) Tuky: 16,74 g Sacharidy: 42,35 g Bílkoviny: 44,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,62 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 (arašídý) 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