

**Pondělí – 2. října 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina (1 773 kJ)</b><br>Tuky: 23,49 g Sacharidy: 21,29 g Bílkoviny: 35,29 g Cholesterol: 32,77 mg Vlákna: 2,97 g Alergeny: 3    |
| <b>Svačina</b> | <b>Restované mandle v jogurtu (968 kJ)</b><br>Tuky: 10,13 g Sacharidy: 26,32 g Bílkoviny: 7,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 7  |
| <b>Oběd</b>    | <b>Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem (2 994 kJ)</b><br>Tuky: 6,40 g Sacharidy: 123,67 g Bílkoviny: 37,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,06 g Alergeny: 1, 7, 9                         |
| <b>Svačina</b> | <b>Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem (1 416 kJ)</b><br>Tuky: 12,96 g Sacharidy: 40,02 g Bílkoviny: 14,47 g Cholesterol: 5,46 mg Vlákna: 5,69 g Alergeny: 1 |
| <b>Večeře</b>  | <b>Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou (1 850 kJ)</b><br>Tuky: 20,66 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 44,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,20 g Alergeny: 1, 3, 5                    |

**Úterý – 3. října 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (1 954 kJ)</b><br>Tuky: 22,39 g Sacharidy: 51,19 g Bílkoviny: 10,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,13 g Alergeny: 1 |
| <b>Svačina</b> | <b>Tuňákový toast (1 554 kJ)</b><br>Tuky: 10,54 g Sacharidy: 33,46 g Bílkoviny: 32,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,27 g Alergeny: 1, 4, 7   |
| <b>Oběd</b>    | <b>Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (2 602 kJ)</b><br>Tuky: 13,68 g Sacharidy: 72,21 g Bílkoviny: 50,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,16 g Alergeny: 1, 5, 7    |
| <b>Svačina</b> | <b>Ovocné smoothie s kapkou včelího medu (992 kJ)</b><br>Tuky: 9,84 g Sacharidy: 29,84 g Bílkoviny: 6,53 g Cholesterol: 2,28 mg Vlákna: 5,05 g Alergeny: 7                         |
| <b>Večeře</b>  | <b>Poke bowl s kuřecími kousky (1 898 kJ)</b><br>Tuky: 12,43 g Sacharidy: 54,68 g Bílkoviny: 28,14 g Cholesterol: 98,09 mg Vlákna: 5,91 g Alergeny: 1, 5, 6, 11                    |

**Středa – 4. října 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (1 734 kJ)</b><br>Tuky: 31,28 g Sacharidy: 23,91 g Bílkoviny: 7,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,79 g Alergeny: 1        |
| <b>Svačina</b> | <b>Fit panna cotta (1 354 kJ)</b><br>Tuky: 2,19 g Sacharidy: 42,09 g Bílkoviny: 30,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,47 g Alergeny: 7  |
| <b>Oběd</b>    | <b>Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží (3 750 kJ)</b><br>Tuky: 21,43 g Sacharidy: 130,77 g Bílkoviny: 55,69 g Cholesterol: 90,45 mg Vlákna: 3,61 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| <b>Svačina</b> | <b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem (441 kJ)</b><br>Tuky: 3,18 g Sacharidy: 8,70 g Bílkoviny: 10,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,11 g Alergeny: 7                              |
| <b>Večeře</b>  | <b>Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem (1 721 kJ)</b><br>Tuky: 13,01 g Sacharidy: 40,21 g Bílkoviny: 29,88 g Cholesterol: 60,39 mg Vlákna: 8,43 g Alergeny: 1, 5, 7       |

**Čtvrtek – 5. října 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Mrkvový chlebiček (2 069 kJ)</b><br>Tuky: 14,17 g Sacharidy: 73,27 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 367,60 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8            |
| <b>Svačina</b> | <b>Asijský salát edamame (2 034 kJ)</b><br>Tuky: 27,37 g Sacharidy: 50,59 g Bílkoviny: 9,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergeny: 5                          |
| <b>Oběd</b>    | <b>Segedínský guláš (2 019 kJ)</b><br>Tuky: 8,99 g Sacharidy: 73,49 g Bílkoviny: 25,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,92 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7                   |
| <b>Svačina</b> | <b>Malinové jogurtové smoothie (1 631 kJ)</b><br>Tuky: 10,41 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 20,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,32 g Alergeny: 7                  |
| <b>Večeře</b>  | <b>Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem (1 247 kJ)</b><br>Tuky: 3,63 g Sacharidy: 20,29 g Bílkoviny: 44,87 g Cholesterol: 164,03 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1 |

**Pátek – 6. října 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem (1 924 kJ)</b><br>Tuky: 18,99 g Sacharidy: 59,94 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,42 g Alergeny: 1, 5, 7            |
| <b>Svačina</b> | <b>Amarantová kaše s banánem (861 kJ)</b><br>Tuky: 2,94 g Sacharidy: 41,49 g Bílkoviny: 4,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,17 g Alergeny: 1                                  |
| <b>Oběd</b>    | <b>Štuchané brambory s červou řepou a frikadely (2 983 kJ)</b><br>Tuky: 15,61 g Sacharidy: 100,59 g Bílkoviny: 37,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,13 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| <b>Svačina</b> | <b>Pudingový dezert s jablky (1 229 kJ)</b><br>Tuky: 11,60 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 32,53 g Cholesterol: 98,16 mg Vlákna: 0,38 g Alergeny: 7                          |
| <b>Večeře</b>  | <b>Wrap s trhaným kuřecím masem (2 003 kJ)</b><br>Tuky: 19,97 g Sacharidy: 24,24 g Bílkoviny: 39,38 g Cholesterol: 234,41 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 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. ryby 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich