

Pondělí – 10. července 2023

Snídaně	Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 954 kJ) Tuky: 11,01 g Sacharidy: 70,45 g Bílkoviny: 27,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 1
Svačina	Čočková pomazánka s česnekem (672 kJ) Tuky: 8,05 g Sacharidy: 15,13 g Bílkoviny: 4,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí rizoto se špenátem (3 407 kJ) Tuky: 19,31 g Sacharidy: 99,16 g Bílkoviny: 49,38 g Cholesterol: 87,35 mg Vlákna: 7,89 g Alergeny: 1
Svačina	Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (1 094 kJ) Tuky: 13,32 g Sacharidy: 25,98 g Bílkoviny: 8,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 875 kJ) Tuky: 18,51 g Sacharidy: 25,96 g Bílkoviny: 41,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,93 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 11. července 2023

Snídaně	Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 655 kJ) Tuky: 14,82 g Sacharidy: 41,58 g Bílkoviny: 19,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,23 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 537 kJ) Tuky: 3,27 g Sacharidy: 74,58 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Směs s batátami a krutím plátkem (2 762 kJ) Tuky: 24,22 g Sacharidy: 63,77 g Bílkoviny: 45,08 g Cholesterol: 177,86 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1
Svačina	Mrkvovo – ovesná kašička (798 kJ) Tuky: 5,86 g Sacharidy: 31,10 g Bílkoviny: 3,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,27 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 248 kJ) Tuky: 22,22 g Sacharidy: 26,33 g Bílkoviny: 54,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 12. července 2023

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 030 kJ) Tuky: 18,37 g Sacharidy: 69,19 g Bílkoviny: 16,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 5
Svačina	Salát s grilovaným sýrem halloumi (705 kJ) Tuky: 6,81 g Sacharidy: 18,22 g Bílkoviny: 8,14 g Cholesterol: 7,66 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (3 012 kJ) Tuky: 23,80 g Sacharidy: 61,22 g Bílkoviny: 61,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,98 g Alergeny: 5
Svačina	Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (941 kJ) Tuky: 4,48 g Sacharidy: 41,56 g Bílkoviny: 3,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborami (2 312 kJ) Tuky: 14,23 g Sacharidy: 59,56 g Bílkoviny: 41,95 g Cholesterol: 0,09 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 5

Čtvrtek – 13. července 2023

Snídaně	Vaječná omeleta se zeleninou (1 664 kJ) Tuky: 7,58 g Sacharidy: 61,74 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,80 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 665 kJ) Tuky: 11,97 g Sacharidy: 58,93 g Bílkoviny: 12,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 7
Oběd	Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 683 kJ) Tuky: 23,17 g Sacharidy: 53,48 g Bílkoviny: 52,54 g Cholesterol: 373,08 mg Vlákna: 6,88 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Cuketové lečo s chilli (1 110 kJ) Tuky: 8,55 g Sacharidy: 29,31 g Bílkoviny: 7,11 g Cholesterol: 5,22 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 5
Večeře	Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 878 kJ) Tuky: 14,51 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 39,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 14. července 2023

Snídaně	Špenátový koláč (2 773 kJ) Tuky: 29,44 g Sacharidy: 79,11 g Bílkoviny: 25,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Řecký salát (1 222 kJ) Tuky: 7,17 g Sacharidy: 39,47 g Bílkoviny: 13,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 5
Oběd	Candát s hráškovým pyré (2 822 kJ) Tuky: 12,55 g Sacharidy: 85,60 g Bílkoviny: 52,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,13 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	Letní proteinové smoothie (841 kJ) Tuky: 16,04 g Sacharidy: 7,36 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 7
Večeře	Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 342 kJ) Tuky: 1,92 g Sacharidy: 34,08 g Bílkoviny: 38,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,40 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. 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich