

Pondělí – 23. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Bílková omeleta se sýrem a zeleninou (1 954 kJ) Tuky: 11,01 g Sacharidy: 70,45 g Bílkoviny: 27,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 3 |
| Svačina | Duobuchta (672 kJ) Tuky: 8,05 g Sacharidy: 15,13 g Bílkoviny: 4,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Oběd | Celozrné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem (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, 5, 7 |
| Svačina | Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi (1 094 kJ) Tuky: 13,32 g Sacharidy: 25,98 g Bílkoviny: 8,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 5, 7, 8 |
| Večeře | Kuřecí paličky se zeleninou (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 – 24. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Plněné croissanty s jahodovou náplní (1 655 kJ) Tuky: 14,82 g Sacharidy: 41,58 g Bílkoviny: 19,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,23 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 537 kJ) Tuky: 3,27 g Sacharidy: 74,58 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Oběd | Kari z červené čočky s kuřecími kousky (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 | Zelná polévka (798 kJ) Tuky: 5,86 g Sacharidy: 31,10 g Bílkoviny: 3,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,27 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Quattro formaggi gnochi s krutím masem (2 248 kJ) Tuky: 22,22 g Sacharidy: 26,33 g Bílkoviny: 54,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 1 |

Středa – 25. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Jablečný koláč s drobenkou (2 030 kJ) Tuky: 18,37 g Sacharidy: 69,19 g Bílkoviny: 16,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |
| Svačina | Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou (705 kJ) Tuky: 6,81 g Sacharidy: 18,22 g Bílkoviny: 8,14 g Cholesterol: 7,66 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (3 012 kJ) Tuky: 23,80 g Sacharidy: 61,22 g Bílkoviny: 61,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,98 g Alergeny: 1, 5, 6, 11 |
| Svačina | Smoothie ze zahradního ovoce (941 kJ) Tuky: 4,48 g Sacharidy: 41,56 g Bílkoviny: 3,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (2 312 kJ) Tuky: 14,23 g Sacharidy: 59,56 g Bílkoviny: 41,95 g Cholesterol: 0,09 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1 |

Čtvrtek – 26. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (1 664 kJ) Tuky: 7,58 g Sacharidy: 61,74 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,80 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Tuňáková pomazánka (1 665 kJ) Tuky: 11,97 g Sacharidy: 58,93 g Bílkoviny: 12,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 3, 4, 7 |
| Oběd | Dýňové rizoto (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, 7, 8 |
| Svačina | Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (1 110 kJ) Tuky: 8,55 g Sacharidy: 29,31 g Bílkoviny: 7,11 g Cholesterol: 5,22 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané 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 – 27. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (2 773 kJ) Tuky: 29,44 g Sacharidy: 79,11 g Bílkoviny: 25,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Jablíkové sušenky s quinoa vločkami (1 222 kJ) Tuky: 7,17 g Sacharidy: 39,47 g Bílkoviny: 13,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Holandské řízky 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, 3, 7 |
| Svačina | Green smoothie (841 kJ) Tuky: 16,04 g Sacharidy: 7,36 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: |
| Večeře | Salát s kuskusem a 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, 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. 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