

**Racio – 9 000 kJ**
**Pondělí – 28. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou</b> (2 052 kJ) Tuky: 18,22 g Sacharidy: 55,31 g Bílkoviny: 23,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,95 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (1 975 kJ) Tuky: 12,52 g Sacharidy: 75,50 g Bílkoviny: 12,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,69 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Indické butter chicken</b> (2 163 kJ) Tuky: 11,40 g Sacharidy: 61,14 g Bílkoviny: 39,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Krémová cibulová polévka se šalvějí</b> (1 119 kJ) Tuky: 11,73 g Sacharidy: 21,34 g Bílkoviny: 17,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,26 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (1 692 kJ) Tuky: 14,34 g Sacharidy: 31,73 g Bílkoviny: 36,29 g Cholesterol: 50,70 mg Vlákna: 0,70 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

**Úterý – 29. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem</b> (1 579 kJ) Tuky: 5,94 g Sacharidy: 68,39 g Bílkoviny: 18,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,56 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Slaný koláč s brokolicí</b> (2 062 kJ) Tuky: 18,01 g Sacharidy: 68,92 g Bílkoviny: 12,73 g Cholesterol: 83,59 mg Vlákna: 1,29 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré</b> (3 086 kJ) Tuky: 24,54 g Sacharidy: 51,89 g Bílkoviny: 68,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,14 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pudinkový dezert s mandarinkami a góji</b> (922 kJ) Tuky: 7,48 g Sacharidy: 32,51 g Bílkoviny: 5,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,93 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (1 352 kJ) Tuky: 15,35 g Sacharidy: 11,77 g Bílkoviny: 34,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 30. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Fitness anglická snídaně</b> (2 394 kJ) Tuky: 21,45 g Sacharidy: 73,99 g Bílkoviny: 25,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,22 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	<b>Ovocný kefír s vanilkou a kakaem</b> (788 kJ) Tuky: 5,11 g Sacharidy: 28,14 g Bílkoviny: 5,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	<b>Segedínský guláš</b> (2 075 kJ) Tuky: 20,30 g Sacharidy: 40,18 g Bílkoviny: 43,59 g Cholesterol: 24,36 mg Vlákna: 5,29 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Hrášková krémová polévka</b> (1 499 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 46,65 g Bílkoviny: 11,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem</b> (2 245 kJ) Tuky: 8,38 g Sacharidy: 59,88 g Bílkoviny: 52,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,03 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Čtvrtek – 1. prosince 2022**

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (1 904 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 50,26 g Bílkoviny: 30,77 g Cholesterol: 42,43 mg Vlákna: 8,99 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem</b> (960 kJ) Tuky: 10,08 g Sacharidy: 29,82 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 737 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 75,49 g Bílkoviny: 42,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou</b> (961 kJ) Tuky: 13,50 g Sacharidy: 13,78 g Bílkoviny: 12,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Quesadilla s trhaným kuřecím masem</b> (2 438 kJ) Tuky: 9,97 g Sacharidy: 76,22 g Bílkoviny: 42,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,80 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 2. prosince 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem</b> (2 065 kJ) Tuky: 15,15 g Sacharidy: 71,66 g Bílkoviny: 23,56 g Cholesterol: 186,64 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (1 073 kJ) Tuky: 13,53 g Sacharidy: 17,87 g Bílkoviny: 15,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (2 555 kJ) Tuky: 16,50 g Sacharidy: 62,90 g Bílkoviny: 48,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Malinové jogurtové smoothie</b> (380 kJ) Tuky: 0,57 g Sacharidy: 19,67 g Bílkoviny: 1,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,93 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Chilli noc carne</b> (2 926 kJ) Tuky: 25,79 g Sacharidy: 65,88 g Bílkoviny: 46,03 g Cholesterol: 109,33 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1

**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 (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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich