

Pondělí – 13. dubna 2026

Snídaně	Míchaná vajíčka se žampiony a žitným chlebem (1 388 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 29,00 g Bílkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 1, 3
Svačina	Krémová cibulová polévka se šalvějí (1 016 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 29,00 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 7
Oběd	Mexická kuřecí směs (2 514 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 55,00 g Bílkoviny: 45,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 1, 7
Svačina	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 234 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Špenátové těstoviny s rozinkami, ricottou a sušenými rajčaty (2 869 kJ) Tuky: 27,00 g Sacharidy: 70,00 g Bílkoviny: 40,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,40 g Alergeny: 1, 7, 3

Úterý – 14. dubna 2026

Snídaně	Proteinové mussli tyčinky s řeckým jogurtem (1 751 kJ) Tuky: 17,00 g Sacharidy: 45,00 g Bílkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Domácí hummus s kurkumou a kukuřičný plátek (1 215 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,50 g Alergeny: 11
Oběd	Vepřová kotleta s pečeným jablkem a bramborovo-květákovou kaší (2 792 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 67,00 g Bílkoviny: 45,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 7
Svačina	Pudinkový dezert s mandarinkami a góji (1 055 kJ) Tuky: 6,00 g Sacharidy: 32,00 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Nicoise salát s tuňákem (2 202 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 56,00 g Bílkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,40 g Alergeny: 3, 4, 10

Středa – 15. dubna 2026

Snídaně	Fitness anglická snídaně (1 286 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 1, 3
Svačina	Hrášková krémová polévka (970 kJ) Tuky: 6,00 g Sacharidy: 27,00 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 7
Oběd	Grilované stehenní maso s paprikovou omáčkou a pečenými bramborami (2 812 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 69,00 g Bílkoviny: 42,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 7
Svačina	Dýňová kostka s pomerančovým krémem (1 300 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 33,00 g Bílkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Večeře	Krůtí prsa "caprese" s teplým zeleninovým salátem (2 636 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 63,00 g Bílkoviny: 42,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,80 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 16. dubna 2026

Snídaně	Čokoládová granola s lískovými a kešu oříšky s řeckým jogurtem a lesním ovocem (1 567 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 30,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (803 kJ) Tuky: 7,00 g Sacharidy: 24,00 g Bílkoviny: 8,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 7
Oběd	Chilli con carne z hovězího masa s jasmínovou rýží (3 067 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 77,00 g Bílkoviny: 49,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 7
Svačina	Pečené batáty s řepou a plísňovým sýrem (1 161 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 30,00 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1, 7
Večeře	Křupavý salát s grilovaným kuřecím prsem a dresinkem (2 404 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 44,00 g Bílkoviny: 43,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 7

Pátek – 17. dubna 2026

Snídaně	Vajíčková pomazánka s cottage, smaženou cibulkou a pitta chlebem (1 317 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 26,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Zelná polévka s paprikovou klobásou (1 136 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 19,00 g Bílkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 7, 8
Oběd	Holandský řízek s celerovo-bramborovou kaší (2 565 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 60,00 g Bílkoviny: 43,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	Ovesná kaše s mangovým pyré a praženými mandlemi (1 183 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 12,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,80 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Dýňové rizoto s vlašskými ořechy (2 803 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 81,00 g Bílkoviny: 36,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 7, 8

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