

Pondělí – 17. října 2022

Snídaně	Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 628 kJ) Tuky: 9,18 g Sacharidy: 58,70 g Bílkoviny: 22,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,55 g Alergeny: 1
Svačina	Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (560 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 12,61 g Bílkoviny: 3,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí rizoto se špenátem (2 839 kJ) Tuky: 16,09 g Sacharidy: 82,63 g Bílkoviny: 41,12 g Cholesterol: 72,79 mg Vlákna: 6,57 g Alergeny: 1
Svačina	Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (911 kJ) Tuky: 11,09 g Sacharidy: 21,65 g Bílkoviny: 7,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,16 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 562 kJ) Tuky: 15,42 g Sacharidy: 21,63 g Bílkoviny: 34,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,94 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

Snídaně	Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 379 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 34,65 g Bílkoviny: 15,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,86 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 281 kJ) Tuky: 2,74 g Sacharidy: 62,15 g Bílkoviny: 6,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Směs s batátami a krutím plátkem (2 302 kJ) Tuky: 20,18 g Sacharidy: 53,14 g Bílkoviny: 37,56 g Cholesterol: 148,23 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 1
Svačina	Slaná ovesná kaše (665 kJ) Tuky: 4,90 g Sacharidy: 25,90 g Bílkoviny: 2,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,39 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 873 kJ) Tuky: 18,51 g Sacharidy: 21,94 g Bílkoviny: 45,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 692 kJ) Tuky: 15,33 g Sacharidy: 57,67 g Bílkoviny: 13,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,24 g Alergeny: 5
Svačina	Salát s grilovaným sýrem halloumi (587 kJ) Tuky: 5,68 g Sacharidy: 15,18 g Bílkoviny: 6,78 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 1,15 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	Vepřový stroganoff s rýží (2 510 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 51,00 g Bílkoviny: 51,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,32 g Alergeny: 5
Svačina	Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (784 kJ) Tuky: 3,73 g Sacharidy: 34,63 g Bílkoviny: 2,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,79 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborami (1 927 kJ) Tuky: 11,86 g Sacharidy: 49,65 g Bílkoviny: 34,94 g Cholesterol: 0,08 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

Snídaně	Vaječná omeleta se zeleninou (1 387 kJ) Tuky: 6,31 g Sacharidy: 51,45 g Bílkoviny: 16,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,66 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 387 kJ) Tuky: 9,96 g Sacharidy: 49,11 g Bílkoviny: 10,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,80 g Alergeny: 7
Oběd	Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 236 kJ) Tuky: 19,31 g Sacharidy: 44,57 g Bílkoviny: 43,77 g Cholesterol: 310,91 mg Vlákna: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Cuketové lečo s chilli (925 kJ) Tuky: 7,13 g Sacharidy: 24,42 g Bílkoviny: 5,91 g Cholesterol: 4,35 mg Vlákna: 4,87 g Alergeny: 5
Večeře	Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 565 kJ) Tuky: 12,08 g Sacharidy: 32,50 g Bílkoviny: 33,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,17 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

Snídaně	Špenátový koláč (2 311 kJ) Tuky: 24,55 g Sacharidy: 65,92 g Bílkoviny: 21,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,78 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Řecký salát (1 018 kJ) Tuky: 5,96 g Sacharidy: 32,89 g Bílkoviny: 10,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,99 g Alergeny: 5
Oběd	Candát s hráškovým pyré (2 352 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 71,33 g Bílkoviny: 43,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,11 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	Letní proteinové smoothie (701 kJ) Tuky: 13,38 g Sacharidy: 6,15 g Bílkoviny: 5,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,45 g Alergeny: 7
Večeře	Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 118 kJ) Tuky: 1,61 g Sacharidy: 28,41 g Bílkoviny: 32,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,50 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. 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich