

**Pondělí – 26. září 2022**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (1 610 kJ) Tuky: 14,28 g Sacharidy: 51,81 g Bílkoviny: 16,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,34 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (1 325 kJ) Tuky: 25,12 g Sacharidy: 10,83 g Bílkoviny: 11,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (2 365 kJ) Tuky: 3,05 g Sacharidy: 81,07 g Bílkoviny: 45,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (591 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 28,94 g Bílkoviny: 1,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,06 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Recký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 608 kJ) Tuky: 13,58 g Sacharidy: 30,62 g Bílkoviny: 32,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 5

**Úterý – 27. září 2022**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (2 055 kJ) Tuky: 18,62 g Sacharidy: 64,40 g Bílkoviny: 10,56 g Cholesterol: 81,65 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (884 kJ) Tuky: 7,62 g Sacharidy: 18,95 g Bílkoviny: 14,46 g Cholesterol: 4,47 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (2 249 kJ) Tuky: 19,41 g Sacharidy: 43,45 g Bílkoviny: 43,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (1 217 kJ) Tuky: 7,06 g Sacharidy: 38,07 g Bílkoviny: 12,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 16,22 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 094 kJ) Tuky: 3,24 g Sacharidy: 32,70 g Bílkoviny: 25,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny: 1

**Středa – 28. září 2022**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (1 811 kJ) Tuky: 17,65 g Sacharidy: 47,64 g Bílkoviny: 24,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (996 kJ) Tuky: 10,31 g Sacharidy: 30,84 g Bílkoviny: 4,21 g Cholesterol: 18,12 mg Vlákna: 2,20 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (2 506 kJ) Tuky: 14,33 g Sacharidy: 69,02 g Bílkoviny: 44,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,63 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (240 kJ) Tuky: 1,78 g Sacharidy: 7,28 g Bílkoviny: 3,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,23 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (1 947 kJ) Tuky: 16,12 g Sacharidy: 48,89 g Bílkoviny: 31,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 29. září 2022**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (1 372 kJ) Tuky: 10,69 g Sacharidy: 50,81 g Bílkoviny: 11,44 g Cholesterol: 0,16 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (811 kJ) Tuky: 6,08 g Sacharidy: 21,40 g Bílkoviny: 12,99 g Cholesterol: 2,59 mg Vlákna: 3,74 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a cibulovým knedlíkem</b> (2 007 kJ) Tuky: 12,76 g Sacharidy: 53,89 g Bílkoviny: 37,11 g Cholesterol: 72,63 mg Vlákna: 3,56 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovo-bramborový salát s jogurtem</b> (1 251 kJ) Tuky: 7,25 g Sacharidy: 32,74 g Bílkoviny: 25,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (2 058 kJ) Tuky: 21,59 g Sacharidy: 44,86 g Bílkoviny: 29,32 g Cholesterol: 8,82 mg Vlákna: 5,56 g Alergeny: 1

**Pátek – 30. září 2022**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 338 kJ) Tuky: 13,04 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 15,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Houbová polévka</b> (888 kJ) Tuky: 9,04 g Sacharidy: 23,81 g Bílkoviny: 8,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,67 g Alergeny: 1, 6, 7, 9
Oběd	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (2 787 kJ) Tuky: 17,21 g Sacharidy: 83,99 g Bílkoviny: 42,23 g Cholesterol: 80,53 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (729 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 6,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</b> (1 758 kJ) Tuky: 13,93 g Sacharidy: 35,31 g Bílkoviny: 36,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 1, 4, 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. 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