

Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (2 247 kJ) Tuky: 18,87 g Sacharidy: 75,26 g Bílkoviny: 14,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,28 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (786 kJ) Tuky: 10,35 g Sacharidy: 14,52 g Bílkoviny: 7,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (1 783 kJ) Tuky: 10,06 g Sacharidy: 53,18 g Bílkoviny: 39,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (904 kJ) Tuky: 3,14 g Sacharidy: 27,45 g Bílkoviny: 21,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,76 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krůtím masem (1 779 kJ) Tuky: 18,06 g Sacharidy: 36,43 g Bílkoviny: 26,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 5

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 244 kJ) Tuky: 7,22 g Sacharidy: 44,76 g Bílkoviny: 17,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 331 kJ) Tuky: 15,40 g Sacharidy: 29,95 g Bílkoviny: 14,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (2 529 kJ) Tuky: 14,15 g Sacharidy: 80,63 g Bílkoviny: 34,94 g Cholesterol: 65,37 mg Vlákna: 10,65 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (553 kJ) Tuky: 6,48 g Sacharidy: 7,34 g Bílkoviny: 11,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (1 843 kJ) Tuky: 13,80 g Sacharidy: 44,37 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 83,32 mg Vlákna: 3,00 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich