

**Pondělí – 11. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou</b> (1 710 kJ) Tuky: 15,18 g Sacharidy: 46,07 g Bílkoviny: 19,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,80 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (1 646 kJ) Tuky: 10,44 g Sacharidy: 62,92 g Bílkoviny: 10,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,23 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Oběd</b>	<b>Segedínský guláš</b> (1 802 kJ) Tuky: 9,49 g Sacharidy: 50,95 g Bílkoviny: 32,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Krémová cibulová polévka se šalvějí</b> (932 kJ) Tuky: 9,77 g Sacharidy: 17,78 g Bílkoviny: 14,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,05 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (1 410 kJ) Tuky: 11,95 g Sacharidy: 26,44 g Bílkoviny: 30,25 g Cholesterol: 42,25 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

**Úterý – 12. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem</b> (1 316 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 56,98 g Bílkoviny: 15,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Domácí hummus s kurkumou, kukuřičný plátek</b> (1 718 kJ) Tuky: 15,01 g Sacharidy: 57,42 g Bílkoviny: 10,61 g Cholesterol: 69,66 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Oběd</b>	<b>Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré</b> (2 572 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 43,24 g Bílkoviny: 56,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,29 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Pudinkový dezert s mandarinkami a góji</b> (768 kJ) Tuky: 6,23 g Sacharidy: 27,09 g Bílkoviny: 4,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (1 127 kJ) Tuky: 12,78 g Sacharidy: 9,80 g Bílkoviny: 29,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 13. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Fitness anglická snídaně</b> (1 995 kJ) Tuky: 17,87 g Sacharidy: 61,65 g Bílkoviny: 21,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,85 g Alergeny: 1, 3, 5
<b>Svačina</b>	<b>Ovocný kefír s vanilkou a kakaem</b> (656 kJ) Tuky: 4,26 g Sacharidy: 23,45 g Bílkoviny: 4,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
<b>Oběd</b>	<b>Indické butter chicken</b> (1 729 kJ) Tuky: 16,92 g Sacharidy: 33,48 g Bílkoviny: 36,32 g Cholesterol: 20,30 mg Vlákna: 4,41 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Hrášková krémová polévka</b> (1 249 kJ) Tuky: 11,19 g Sacharidy: 38,86 g Bílkoviny: 9,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,09 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem</b> (1 871 kJ) Tuky: 6,99 g Sacharidy: 49,91 g Bílkoviny: 43,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,86 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Čtvrtek – 14. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Čokoládová granola s lískovými a kešu oříšky, řecký jogurt</b> (1 587 kJ) Tuky: 11,77 g Sacharidy: 41,88 g Bílkoviny: 25,63 g Cholesterol: 35,36 mg Vlákna: 7,48 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem</b> (800 kJ) Tuky: 8,41 g Sacharidy: 24,85 g Bílkoviny: 3,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,08 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Chilli con carne</b> (2 281 kJ) Tuky: 16,96 g Sacharidy: 62,90 g Bílkoviny: 35,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou</b> (801 kJ) Tuky: 11,25 g Sacharidy: 11,48 g Bílkoviny: 10,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,01 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 031 kJ) Tuky: 8,31 g Sacharidy: 63,50 g Bílkoviny: 35,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,34 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 15. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem</b> (1 721 kJ) Tuky: 12,63 g Sacharidy: 59,72 g Bílkoviny: 19,63 g Cholesterol: 155,54 mg Vlákna: 3,24 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
<b>Svačina</b>	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (894 kJ) Tuky: 11,27 g Sacharidy: 14,89 g Bílkoviny: 13,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Oběd</b>	<b>Holandský řízek s celerovo-bramborovou kaší</b> (2 129 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 52,42 g Bílkoviny: 40,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
<b>Svačina</b>	<b>Malinové jogurtové smoothie</b> (317 kJ) Tuky: 0,48 g Sacharidy: 16,40 g Bílkoviny: 1,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,94 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Quesadilla s trhaným kuřecím masem</b> (2 438 kJ) Tuky: 21,51 g Sacharidy: 54,91 g Bílkoviny: 38,36 g Cholesterol: 91,11 mg Vlákna: 0,55 g Alergeny: 1, 5, 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich