

Pondělí – 5. srpna 2024

Snídaně	Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem (1 022 kJ) Tuky: 5,30 g Sacharidy: 33,45 g Bílkoviny: 11,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,63 g Alergeny: 1
Svačina	Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem (1 467 kJ) Tuky: 17,84 g Sacharidy: 38,19 g Bílkoviny: 8,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,29 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	Salátek ceasar (2 192 kJ) Tuky: 24,91 g Sacharidy: 40,96 g Bílkoviny: 30,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,21 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	Smoothie z goji, jablka a mrkve (912 kJ) Tuky: 3,37 g Sacharidy: 32,97 g Bílkoviny: 10,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny:
Večeře	Vepřový stroganov s rýží (1 907 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 50,99 g Bílkoviny: 43,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 7

Úterý – 6. srpna 2024

Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou (1 960 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 52,15 g Bílkoviny: 29,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný salát s limetkovým přelivem (1 055 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 7,25 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 3,54 g Alergeny:
Oběd	Fit krůtí steak s batátovou směsí (2 288 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 73,74 g Bílkoviny: 36,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	Rajčatový salát se sýrem Cottage (404 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 4,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1
Večeře	Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (1 794 kJ) Tuky: 17,52 g Sacharidy: 34,40 g Bílkoviny: 32,03 g Cholesterol: 80,37 mg Vlákna: 7,81 g Alergeny: 1

Středa – 7. srpna 2024

Snídaně	Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (2 394 kJ) Tuky: 21,45 g Sacharidy: 73,99 g Bílkoviny: 25,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,22 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (788 kJ) Tuky: 5,11 g Sacharidy: 28,14 g Bílkoviny: 5,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Šťavnatý kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (2 075 kJ) Tuky: 20,30 g Sacharidy: 40,18 g Bílkoviny: 43,59 g Cholesterol: 24,36 mg Vlákna: 5,29 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (1 499 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 46,65 g Bílkoviny: 11,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,71 g Alergeny:
Večeře	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (2 245 kJ) Tuky: 8,38 g Sacharidy: 59,88 g Bílkoviny: 52,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,03 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 8. srpna 2024

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (1 904 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 50,26 g Bílkoviny: 30,77 g Cholesterol: 42,43 mg Vlákna: 8,99 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (960 kJ) Tuky: 10,08 g Sacharidy: 29,82 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (2 737 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 75,49 g Bílkoviny: 42,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Ovocné smoothie s kešu (961 kJ) Tuky: 13,50 g Sacharidy: 13,78 g Bílkoviny: 12,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 8
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (2 438 kJ) Tuky: 9,97 g Sacharidy: 76,22 g Bílkoviny: 42,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,80 g Alergeny: 1

Pátek – 9. srpna 2024

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (2 065 kJ) Tuky: 15,15 g Sacharidy: 71,66 g Bílkoviny: 23,56 g Cholesterol: 186,64 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 073 kJ) Tuky: 13,53 g Sacharidy: 17,87 g Bílkoviny: 15,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (2 555 kJ) Tuky: 16,50 g Sacharidy: 62,90 g Bílkoviny: 48,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (380 kJ) Tuky: 0,57 g Sacharidy: 19,67 g Bílkoviny: 1,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,93 g Alergeny: 1
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 926 kJ) Tuky: 25,79 g Sacharidy: 65,88 g Bílkoviny: 46,03 g Cholesterol: 109,33 mg Vlákna: 0,66 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. ryba a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašidy) 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