

Pondělí – 10. října 2022

- Snídaně Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 898 kJ)**
 Tuky: 15,02 g Sacharidy: 62,87 g Bílkoviny: 22,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1, 5, 8
- Svačina Fazolová pomazánka s kukuřičným chlebíčkem (1 790 kJ)**
 Tuky: 25,96 g Sacharidy: 30,37 g Bílkoviny: 18,82 g Cholesterol: 0,17 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1
- Oběd Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 378 kJ)**
 Tuky: 18,32 g Sacharidy: 92,62 g Bílkoviny: 62,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,44 g Alergeny: 1
- Svačina Broskvové smoothie s chia semínky (1 599 kJ)**
 Tuky: 11,50 g Sacharidy: 62,63 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,90 g Alergeny: 9
- Večeře Tajine s francouzským kus-kusem (1 334 kJ)**
 Tuky: 8,39 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 36,01 g Cholesterol: 8,17 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 11. října 2022

- Snídaně Vajčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (3 842 kJ)**
 Tuky: 38,84 g Sacharidy: 104,87 g Bílkoviny: 33,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,45 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
- Svačina Domácí banánová přesnídávka s medem (739 kJ)**
 Tuky: 4,80 g Sacharidy: 22,09 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,63 g Alergeny: 7
- Oběd Marínovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (2 127 kJ)**
 Tuky: 11,23 g Sacharidy: 59,60 g Bílkoviny: 40,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina Šopský salátek (1 065 kJ)**
 Tuky: 9,23 g Sacharidy: 26,62 g Bílkoviny: 13,95 g Cholesterol: 149,30 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 5
- Večeře Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami (2 227 kJ)**
 Tuky: 13,29 g Sacharidy: 50,51 g Bílkoviny: 50,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,09 g Alergeny: 1

Středa – 12. října 2022

- Snídaně Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (1 055 kJ)**
 Tuky: 2,09 g Sacharidy: 52,07 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
- Svačina Spenátové smoothie s mangem (1 633 kJ)**
 Tuky: 11,57 g Sacharidy: 26,75 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,14 g Alergeny: 7
- Oběd Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (3 015 kJ)**
 Tuky: 22,03 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 61,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
- Svačina Knäckebrody s ricottou a jahodami (1 481 kJ)**
 Tuky: 11,98 g Sacharidy: 45,90 g Bílkoviny: 12,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 1
- Večeře Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (2 816 kJ)**
 Tuky: 29,65 g Sacharidy: 78,97 g Bílkoviny: 20,55 g Cholesterol: 33,84 mg Vlákna: 2,53 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 13. října 2022

- Snídaně Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (2 399 kJ)**
 Tuky: 20,32 g Sacharidy: 74,35 g Bílkoviny: 30,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1
- Svačina Chia pudink s čerstvým ovocem (2 363 kJ)**
 Tuky: 30,31 g Sacharidy: 57,96 g Bílkoviny: 16,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,97 g Alergeny: 7
- Oběd Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (3 698 kJ)**
 Tuky: 21,23 g Sacharidy: 107,31 g Bílkoviny: 59,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Svačina Pórková polévka (388 kJ)**
 Tuky: 4,21 g Sacharidy: 9,74 g Bílkoviny: 4,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
- Večeře Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (1 152 kJ)**
 Tuky: 4,00 g Sacharidy: 20,09 g Bílkoviny: 36,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 14. října 2022

- Snídaně Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 410 kJ)**
 Tuky: 21,00 g Sacharidy: 75,48 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,39 g Alergeny: 1
- Svačina Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem (1 448 kJ)**
 Tuky: 16,79 g Sacharidy: 33,45 g Bílkoviny: 16,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,72 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
- Oběd Hovězí po italsku s celozrnnými noky (3 827 kJ)**
 Tuky: 18,77 g Sacharidy: 117,51 g Bílkoviny: 59,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,09 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina Arašidové smoothie s proteinem (965 kJ)**
 Tuky: 13,73 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 12,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 5, 7, 8
- Večeře Tacos s restovaným kuřecím masem, zeleninou a česnekový dipem (1 351 kJ)**
 Tuky: 9,37 g Sacharidy: 20,68 g Bílkoviny: 32,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,82 g Alergeny: 1, 5, 6, 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 (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