

Racio – 10 000 kJ
Pondělí – 31. ledna 2022

Snídaně	Anglická snídaně (2 147 kJ) Tuky: 19,04 g Sacharidy: 69,08 g Bílkoviny: 21,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,77 g Alergeny: 1
Svačina	Banana bread s tvarohovou pěnou (1 767 kJ) Tuky: 33,48 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 15,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Citronové kuře s rýží (3 154 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 108,10 g Bílkoviny: 60,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Špenátové smoothie (788 kJ) Tuky: 2,57 g Sacharidy: 38,58 g Bílkoviny: 2,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 7
Večeře	Tuňákový salátek (2 145 kJ) Tuky: 18,12 g Sacharidy: 40,83 g Bílkoviny: 43,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,27 g Alergeny: 4

Úterý – 1. února 2022

Snídaně	Vločky s jablkem a skořicí (2 740 kJ) Tuky: 24,84 g Sacharidy: 85,87 g Bílkoviny: 14,09 g Cholesterol: 108,88 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem (1 179 kJ) Tuky: 10,17 g Sacharidy: 25,25 g Bílkoviny: 19,29 g Cholesterol: 5,97 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1, 7, 10
Oběd	Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou (2 999 kJ) Tuky: 25,88 g Sacharidy: 57,96 g Bílkoviny: 58,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1
Svačina	Salátek s batáty (1 623 kJ) Tuky: 9,44 g Sacharidy: 50,75 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 21,63 g Alergeny: 1
Večeře	Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky (1 459 kJ) Tuky: 4,33 g Sacharidy: 43,62 g Bílkoviny: 34,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 5

Středa – 2. února 2022

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (2 415 kJ) Tuky: 23,54 g Sacharidy: 63,55 g Bílkoviny: 32,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,19 g Alergeny: 3
Svačina	Malinovo-kakaový Cottage s banánem (1 327 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 41,14 g Bílkoviny: 5,60 g Cholesterol: 24,17 mg Vlákna: 2,92 g Alergeny: 7
Oběd	Baked feta pasta (3 342 kJ) Tuky: 19,12 g Sacharidy: 92,04 g Bílkoviny: 59,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Polévka z pečeného česneku (320 kJ) Tuky: 2,39 g Sacharidy: 9,70 g Bílkoviny: 4,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Vepřový plátek s hráškovým pyré (2 596 kJ) Tuky: 21,47 g Sacharidy: 65,19 g Bílkoviny: 41,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 3. února 2022

Snídaně	Tuňáková pomazánka (1 829 kJ) Tuky: 14,26 g Sacharidy: 67,73 g Bílkoviny: 15,25 g Cholesterol: 0,21 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Svačina	Jáhlový nákyp se švestkami (1 082 kJ) Tuky: 8,12 g Sacharidy: 28,53 g Bílkoviny: 17,32 g Cholesterol: 3,46 mg Vlákna: 4,98 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Gnocchi all' arrabiata (2 677 kJ) Tuky: 17,02 g Sacharidy: 71,86 g Bílkoviny: 49,48 g Cholesterol: 96,84 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Power smoothie (1 668 kJ) Tuky: 9,66 g Sacharidy: 43,66 g Bílkoviny: 33,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,45 g Alergeny: 9
Večeře	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (2 744 kJ) Tuky: 28,75 g Sacharidy: 59,81 g Bílkoviny: 39,09 g Cholesterol: 11,76 mg Vlákna: 7,39 g Alergeny: 1

Pátek – 4. února 2022

Snídaně	Slaný cuketový koláč (1 783 kJ) Tuky: 17,38 g Sacharidy: 45,35 g Bílkoviny: 21,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,08 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (1 184 kJ) Tuky: 12,06 g Sacharidy: 31,75 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,91 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (3 717 kJ) Tuky: 22,92 g Sacharidy: 111,98 g Bílkoviny: 56,30 g Cholesterol: 107,37 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Caprese salát s knäckebrotem (972 kJ) Tuky: 6,57 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 8,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Karbanátky s bramborovou kaší (2 344 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 47,06 g Bílkoviny: 49,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich