

**Pondělí – 10. ledna 2022**

- Snídaně Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 970 kJ)**  
 Tuky: 26,09 g Sacharidy: 23,66 g Bílkoviny: 39,23 g Cholesterol: 36,41 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
- Svačina Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (1 075 kJ)**  
 Tuky: 11,25 g Sacharidy: 29,25 g Bílkoviny: 8,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 1
- Oběd Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (3 327 kJ)**  
 Tuky: 7,11 g Sacharidy: 137,40 g Bílkoviny: 41,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,73 g Alergeny: 1
- Svačina Smoothie na zahřátí (1 573 kJ)**  
 Tuky: 14,40 g Sacharidy: 44,48 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 6,33 g Alergeny:
- Večeře Poke bowl s krevetami (2 056 kJ)**  
 Tuky: 22,97 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,90 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

**Úterý – 11. ledna 2022**

- Snídaně Vajčková fitness pomazánka s pita chlebem (2 171 kJ)**  
 Tuky: 24,87 g Sacharidy: 56,90 g Bílkoviny: 12,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,26 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
- Svačina Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 727 kJ)**  
 Tuky: 11,72 g Sacharidy: 37,18 g Bílkoviny: 35,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,96 g Alergeny: 7
- Oběd Spaghetti bolognese (2 891 kJ)**  
 Tuky: 15,22 g Sacharidy: 80,23 g Bílkoviny: 56,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,19 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
- Svačina Zdravá kulajda (1 102 kJ)**  
 Tuky: 10,92 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 2,53 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Večeře Kuřecí špízy se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (2 109 kJ)**  
 Tuky: 13,80 g Sacharidy: 60,76 g Bílkoviny: 31,28 g Cholesterol: 108,99 mg Vlákna: 6,57 g Alergeny: 1

**Středa – 12. ledna 2022**

- Snídaně Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 927 kJ)**  
 Tuky: 34,73 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 7
- Svačina Tzatziky se sýrem Cottage (1 504 kJ)**  
 Tuky: 2,45 g Sacharidy: 46,77 g Bílkoviny: 33,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny:
- Oběd Vepřový stroganov s rýží (4 167 kJ)**  
 Tuky: 23,82 g Sacharidy: 145,30 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 100,50 mg Vlákna: 4,02 g Alergeny: 1
- Svačina Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (490 kJ)**  
 Tuky: 3,51 g Sacharidy: 9,66 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 1, 3, 7
- Večeře Květákové placičky s pažitkovými brambory (1 913 kJ)**  
 Tuky: 14,46 g Sacharidy: 44,68 g Bílkoviny: 33,20 g Cholesterol: 67,10 mg Vlákna: 9,36 g Alergeny: 1, 3, 7

**Čtvrtek – 13. ledna 2022**

- Snídaně Hemenex (2 299 kJ)**  
 Tuky: 15,76 g Sacharidy: 81,42 g Bílkoviny: 23,08 g Cholesterol: 408,45 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 3
- Svačina Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (2 261 kJ)**  
 Tuky: 30,41 g Sacharidy: 56,21 g Bílkoviny: 10,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,78 g Alergeny: 7
- Oběd Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 243 kJ)**  
 Tuky: 9,97 g Sacharidy: 81,65 g Bílkoviny: 28,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,81 g Alergeny: 7
- Svačina Bramboračka (1 812 kJ)**  
 Tuky: 11,57 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 22,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,57 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
- Večeře Caesar salát s kuřecím masem (1 385 kJ)**  
 Tuky: 4,02 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 182,25 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

**Pátek – 14. ledna 2022**

- Snídaně Jablečné placičky (2 138 kJ)**  
 Tuky: 21,10 g Sacharidy: 66,59 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,13 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina French toast (957 kJ)**  
 Tuky: 3,25 g Sacharidy: 46,11 g Bílkoviny: 4,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,19 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
- Oběd Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (3 314 kJ)**  
 Tuky: 17,34 g Sacharidy: 111,76 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1
- Svačina Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 365 kJ)**  
 Tuky: 12,87 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 36,14 g Cholesterol: 109,08 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny:
- Večeře Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 226 kJ)**  
 Tuky: 22,18 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 43,74 g Cholesterol: 260,46 mg Vlákna: 5,49 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. 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich