
Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (2 996 kJ) Tuky: 25,17 g Sacharidy: 100,33 g Bílkoviny: 19,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (1 048 kJ) Tuky: 13,78 g Sacharidy: 19,37 g Bílkoviny: 10,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,11 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 378 kJ) Tuky: 13,42 g Sacharidy: 70,90 g Bílkoviny: 52,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 205 kJ) Tuky: 4,17 g Sacharidy: 36,59 g Bílkoviny: 28,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,35 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krutím masem (2 372 kJ) Tuky: 24,08 g Sacharidy: 48,58 g Bílkoviny: 34,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,07 g Alergeny: 5

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 658 kJ) Tuky: 9,63 g Sacharidy: 59,70 g Bílkoviny: 22,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,62 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 774 kJ) Tuky: 20,55 g Sacharidy: 39,92 g Bílkoviny: 18,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (3 373 kJ) Tuky: 18,87 g Sacharidy: 107,48 g Bílkoviny: 46,59 g Cholesterol: 87,16 mg Vlákna: 14,19 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (738 kJ) Tuky: 8,65 g Sacharidy: 9,79 g Bílkoviny: 14,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (2 457 kJ) Tuky: 18,40 g Sacharidy: 59,17 g Bílkoviny: 44,81 g Cholesterol: 111,09 mg Vlákna: 3,99 g Alergeny: 1

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 (arašídů) 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich