

**Pondělí – 22. listopadu 2021**

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

**Úterý – 23. listopadu 2021**

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

**Středa – 24. listopadu 2021**

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

**Čtvrtek – 25. listopadu 2021**

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

**Pátek – 26. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Jablečné placičky</b> (2 138 kJ) Tuky: 21,10 g Sacharidy: 66,59 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>French toast</b> (957 kJ) Tuky: 3,25 g Sacharidy: 46,11 g Bílkoviny: 4,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,19 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (3 314 kJ) Tuky: 17,34 g Sacharidy: 111,76 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,48 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(arašídny) 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