

**Pondělí – 1. listopadu 2021**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem</b> (1 898 kJ)<br>Tuky: 15,02 g Sacharidy: 62,87 g Bílkoviny: 22,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1, 3, 7                |
| Svačina | <b>Chia pudink s arašídovým máslem a banánem</b> (1 790 kJ)<br>Tuky: 25,96 g Sacharidy: 30,37 g Bílkoviny: 18,82 g Cholesterol: 0,17 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 7               |
| Oběd    | <b>Kuře na víně a grahamové těstoviny</b> (3 378 kJ)<br>Tuky: 18,32 g Sacharidy: 92,62 g Bílkoviny: 62,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,44 g Alergeny: 1, 7, 9                   |
| Svačina | <b>Cizrnová polévka</b> (1 599 kJ)<br>Tuky: 11,50 g Sacharidy: 62,63 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,90 g Alergeny: 1   |
| Večeře  | <b>Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami</b> (1 334 kJ)<br>Tuky: 8,39 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 36,01 g Cholesterol: 8,17 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 4, 5, 7 |

**Úterý – 2. listopadu 2021**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Hruškový crumble s malinami</b> (3 842 kJ)<br>Tuky: 38,84 g Sacharidy: 104,87 g Bílkoviny: 33,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,45 g Alergeny: 1, 5, 8                    |
| Svačina | <b>Celerová remuláda</b> (739 kJ)<br>Tuky: 4,80 g Sacharidy: 22,09 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,63 g Alergeny: 1, 7, 9                                  |
| Oběd    | <b>Krůtí roláda s čerstvým špenátem a bulgurem</b> (2 127 kJ)<br>Tuky: 11,23 g Sacharidy: 59,60 g Bílkoviny: 40,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1, 3, 5, 7  |
| Svačina | <b>Domácí přibináček se sezonním ovocem</b> (1 065 kJ)<br>Tuky: 9,23 g Sacharidy: 26,62 g Bílkoviny: 13,95 g Cholesterol: 149,30 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 7              |
| Večeře  | <b>Norské masové kuličky s lilkovou musakou</b> (2 227 kJ)<br>Tuky: 13,29 g Sacharidy: 50,51 g Bílkoviny: 50,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,09 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |

**Středa – 3. listopadu 2021**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Kurkumový hummus z pečené zeleniny</b> (1 055 kJ)<br>Tuky: 2,09 g Sacharidy: 52,07 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1, 5, 9                 |
| Svačina | <b>Švestkový závin s mákem</b> (1 633 kJ)<br>Tuky: 11,57 g Sacharidy: 26,75 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,14 g Alergeny: 1, 3, 7                          |
| Oběd    | <b>Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem</b> (3 015 kJ)<br>Tuky: 22,03 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 61,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1, 3, 5, 10 |
| Svačina | <b>Smoothie z lesního ovoce s bazalkou</b> (1 481 kJ)<br>Tuky: 11,98 g Sacharidy: 45,90 g Bílkoviny: 12,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny:                      |
| Večeře  | <b>Hovězí kebab s kapustičkou</b> (2 816 kJ)<br>Tuky: 29,65 g Sacharidy: 78,97 g Bílkoviny: 20,55 g Cholesterol: 33,84 mg Vlákna: 2,53 g Alergeny: 5                         |

**Čtvrtek – 4. listopadu 2021**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Sladká jáhlová kaše</b> (2 399 kJ)<br>Tuky: 20,32 g Sacharidy: 74,35 g Bílkoviny: 30,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1, 5, 7, 8               |
| Svačina | <b>Salát z kuskusu a dýně</b> (2 363 kJ)<br>Tuky: 30,31 g Sacharidy: 57,96 g Bílkoviny: 16,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,97 g Alergeny: 1, 5, 7              |
| Oběd    | <b>Vepřové maso s rýžovými nudlemi</b> (3 698 kJ)<br>Tuky: 21,23 g Sacharidy: 107,31 g Bílkoviny: 59,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 6, 7, 10 |
| Svačina | <b>Květáková pomazánka</b> (388 kJ)<br>Tuky: 4,21 g Sacharidy: 9,74 g Bílkoviny: 4,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7                                |
| Večeře  | <b>Hříbkové italské rizoto</b> (1 152 kJ)<br>Tuky: 4,00 g Sacharidy: 20,09 g Bílkoviny: 36,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 1, 5, 7               |

**Pátek – 5. listopadu 2021**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (2 410 kJ)<br>Tuky: 21,00 g Sacharidy: 75,48 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,39 g Alergeny: 1, 3, 5, 7   |
| Svačina | <b>Raw borůvkové řezy</b> (1 448 kJ)<br>Tuky: 16,79 g Sacharidy: 33,45 g Bílkoviny: 16,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,72 g Alergeny: 1, 7, 8                                |
| Oběd    | <b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (3 827 kJ)<br>Tuky: 18,77 g Sacharidy: 117,51 g Bílkoviny: 59,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,09 g Alergeny: 1, 5, 8                   |
| Svačina | <b>Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem</b> (965 kJ)<br>Tuky: 13,73 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 12,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Večeře  | <b>Pikantní guláš z krůtího masa s rýží</b> (1 351 kJ)<br>Tuky: 9,37 g Sacharidy: 20,68 g Bílkoviny: 32,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,82 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. ryba 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich