

**Pondělí – 13. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (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	<b>Zahradní salátek s mozzarelou</b> (1 048 kJ) Tuky: 13,78 g Sacharidy: 19,37 g Bílkoviny: 10,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,11 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (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	<b>Krém z pečené mrkve</b> (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	<b>Smetanový květák s krutím masem</b> (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 – 14. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (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	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (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	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (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	<b>Power smoothie</b> (738 kJ) Tuky: 8,65 g Sacharidy: 9,79 g Bílkoviny: 14,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (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

**Středa – 15. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Domácí monte</b> (2 657 kJ) Tuky: 17,07 g Sacharidy: 91,81 g Bílkoviny: 23,28 g Cholesterol: 5,17 mg Vlákna: 13,95 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Bramboračka s kapustou</b> (1 681 kJ) Tuky: 19,27 g Sacharidy: 35,39 g Bílkoviny: 22,87 g Cholesterol: 0,86 mg Vlákna: 9,11 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Krevetové rizoto</b> (2 961 kJ) Tuky: 16,73 g Sacharidy: 73,78 g Bílkoviny: 58,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,50 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
Svačina	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (634 kJ) Tuky: 8,15 g Sacharidy: 10,78 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 24,32 mg Vlákna: 3,56 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (2 067 kJ) Tuky: 17,72 g Sacharidy: 46,80 g Bílkoviny: 35,84 g Cholesterol: 57,94 mg Vlákna: 7,16 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 16. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Vajčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem</b> (1 363 kJ) Tuky: 7,05 g Sacharidy: 44,61 g Bílkoviny: 15,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,84 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Kokosové řezy</b> (1 956 kJ) Tuky: 23,79 g Sacharidy: 50,95 g Bílkoviny: 11,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,40 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Lasagne se zeleninou</b> (2 922 kJ) Tuky: 33,23 g Sacharidy: 54,60 g Bílkoviny: 41,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,94 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (1 216 kJ) Tuky: 4,49 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 13,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,80 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem</b> (2 543 kJ) Tuky: 9,04 g Sacharidy: 67,97 g Bílkoviny: 57,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 1

**Pátek – 17. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (2 613 kJ) Tuky: 24,77 g Sacharidy: 69,52 g Bílkoviny: 38,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (1 407 kJ) Tuky: 13,66 g Sacharidy: 42,52 g Bílkoviny: 9,66 g Cholesterol: 8,50 mg Vlákna: 4,70 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí nudličky na kari s rýží</b> (3 050 kJ) Tuky: 14,29 g Sacharidy: 98,31 g Bílkoviny: 48,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jogurtové smoothie s ovocem</b> (538 kJ) Tuky: 1,94 g Sacharidy: 19,39 g Bílkoviny: 6,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré</b> (2 392 kJ) Tuky: 23,34 g Sacharidy: 45,85 g Bílkoviny: 42,71 g Cholesterol: 107,16 mg Vlákna: 10,41 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

**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