

Pondělí – 23. října 2023

Snídaně	Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (2 147 kJ) Tuky: 19,04 g Sacharidy: 69,08 g Bílkoviny: 21,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,77 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (1 767 kJ) Tuky: 33,48 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 15,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (3 154 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 108,10 g Bílkoviny: 60,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Nepečený cheesecake s jahodami (788 kJ) Tuky: 2,57 g Sacharidy: 38,58 g Bílkoviny: 2,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 1
Večeře	Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (2 145 kJ) Tuky: 18,12 g Sacharidy: 40,83 g Bílkoviny: 43,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,27 g Alergeny: 1

Úterý – 24. října 2023

Snídaně	Banánová mléčná rýže (2 740 kJ) Tuky: 24,84 g Sacharidy: 85,87 g Bílkoviny: 14,09 g Cholesterol: 108,88 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	Řecká pomazánka ze žlutého hrachu (1 179 kJ) Tuky: 10,17 g Sacharidy: 25,25 g Bílkoviny: 19,29 g Cholesterol: 5,97 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1
Oběd	Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (2 999 kJ) Tuky: 25,88 g Sacharidy: 57,96 g Bílkoviny: 58,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Spirulina protein smoothie (1 623 kJ) Tuky: 9,44 g Sacharidy: 50,75 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 21,63 g Alergeny: 7
Večeře	Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (1 459 kJ) Tuky: 4,33 g Sacharidy: 43,62 g Bílkoviny: 34,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 5

Středa – 25. října 2023

Snídaně	Pečená ovesná kaše (2 415 kJ) Tuky: 23,54 g Sacharidy: 63,55 g Bílkoviny: 32,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,19 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (1 327 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 41,14 g Bílkoviny: 5,60 g Cholesterol: 24,17 mg Vlákna: 2,92 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (3 342 kJ) Tuky: 19,12 g Sacharidy: 92,04 g Bílkoviny: 59,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,84 g Alergeny: 5
Svačina	Matcha smoothie (320 kJ) Tuky: 2,39 g Sacharidy: 9,70 g Bílkoviny: 4,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 7
Večeře	Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (2 596 kJ) Tuky: 21,47 g Sacharidy: 65,19 g Bílkoviny: 41,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 26. října 2023

Snídaně	Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (1 829 kJ) Tuky: 14,26 g Sacharidy: 67,73 g Bílkoviny: 15,25 g Cholesterol: 0,21 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (1 082 kJ) Tuky: 8,12 g Sacharidy: 28,53 g Bílkoviny: 17,32 g Cholesterol: 3,46 mg Vlákna: 4,98 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (2 677 kJ) Tuky: 17,02 g Sacharidy: 71,86 g Bílkoviny: 49,48 g Cholesterol: 96,84 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	Vajíčkovobramborový salát s jogurtem (1 668 kJ) Tuky: 9,66 g Sacharidy: 43,66 g Bílkoviny: 33,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,45 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	Kuřecí paella s bílým vínem (2 744 kJ) Tuky: 28,75 g Sacharidy: 59,81 g Bílkoviny: 39,09 g Cholesterol: 11,76 mg Vlákna: 7,39 g Alergeny: 1

Pátek – 27. října 2023

Snídaně	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 783 kJ) Tuky: 17,38 g Sacharidy: 45,35 g Bílkoviny: 21,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,08 g Alergeny: 7
Svačina	Rajčatová pomazánka (1 184 kJ) Tuky: 12,06 g Sacharidy: 31,75 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,91 g Alergeny: 1
Oběd	Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (3 717 kJ) Tuky: 22,92 g Sacharidy: 111,98 g Bílkoviny: 56,30 g Cholesterol: 107,37 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie s ovesnými vločkami (972 kJ) Tuky: 6,57 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 8,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Tuňákový salátek s olivami a kapary (2 344 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 47,06 g Bílkoviny: 49,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 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. ryba 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