

Pondělí – 25. září 2023

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami** (2 171 kJ)
 Tuky: 12,24 g Sacharidy: 78,29 g Bílkoviny: 30,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,73 g Alergeny: 1
- Svačina** **Čočková pomazánka s česnekem** (746 kJ)
 Tuky: 8,94 g Sacharidy: 16,81 g Bílkoviny: 5,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem** (3 785 kJ)
 Tuky: 21,46 g Sacharidy: 110,18 g Bílkoviny: 54,85 g Cholesterol: 97,05 mg Vlákna: 8,76 g Alergeny: 1
- Svačina** **Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem** (1 215 kJ)
 Tuky: 14,80 g Sacharidy: 28,84 g Bílkoviny: 9,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,54 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami** (2 083 kJ)
 Tuky: 20,54 g Sacharidy: 28,82 g Bílkoviny: 45,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,58 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 26. září 2023

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou** (1 839 kJ)
 Tuky: 16,47 g Sacharidy: 46,19 g Bílkoviny: 21,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,80 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí** (1 707 kJ)
 Tuky: 3,65 g Sacharidy: 82,86 g Bílkoviny: 9,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem** (3 069 kJ)
 Tuky: 26,92 g Sacharidy: 70,86 g Bílkoviny: 50,07 g Cholesterol: 197,62 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1
- Svačina** **Mrkvovo – ovesná kašička** (887 kJ)
 Tuky: 6,53 g Sacharidy: 34,54 g Bílkoviny: 3,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,84 g Alergeny: 1, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem** (2 497 kJ)
 Tuky: 24,69 g Sacharidy: 29,27 g Bílkoviny: 60,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 27. září 2023

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (2 256 kJ)
 Tuky: 20,42 g Sacharidy: 76,88 g Bílkoviny: 18,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,33 g Alergeny: 5
- Svačina** **Salát s grilovaným sýrem halloumi** (783 kJ)
 Tuky: 7,57 g Sacharidy: 20,24 g Bílkoviny: 9,06 g Cholesterol: 8,51 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 5, 7, 10
- Oběd** **Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou** (3 347 kJ)
 Tuky: 26,45 g Sacharidy: 68,01 g Bílkoviny: 68,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,42 g Alergeny: 5
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy** (1 045 kJ)
 Tuky: 4,98 g Sacharidy: 46,17 g Bílkoviny: 3,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,38 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s jasmínovou rýží** (2 569 kJ)
 Tuky: 15,81 g Sacharidy: 66,20 g Bílkoviny: 46,61 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 1,44 g Alergeny: 5

Čtvrtek – 28. září 2023

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou** (1 849 kJ)
 Tuky: 8,42 g Sacharidy: 68,60 g Bílkoviny: 21,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,21 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem** (1 850 kJ)
 Tuky: 13,29 g Sacharidy: 65,49 g Bílkoviny: 13,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,74 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky** (2 981 kJ)
 Tuky: 25,75 g Sacharidy: 59,44 g Bílkoviny: 58,36 g Cholesterol: 414,53 mg Vlákna: 7,64 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli** (1 234 kJ)
 Tuky: 9,51 g Sacharidy: 32,57 g Bílkoviny: 7,89 g Cholesterol: 5,80 mg Vlákna: 6,49 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory** (2 086 kJ)
 Tuky: 16,11 g Sacharidy: 43,35 g Bílkoviny: 44,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,55 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 29. září 2023

- Snídaně** **Špenátový koláč** (3 082 kJ)
 Tuky: 32,73 g Sacharidy: 87,91 g Bílkoviny: 28,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát** (1 358 kJ)
 Tuky: 7,97 g Sacharidy: 43,86 g Bílkoviny: 14,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,65 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré** (3 136 kJ)
 Tuky: 13,94 g Sacharidy: 95,11 g Bílkoviny: 57,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Letní proteinové smoothie** (935 kJ)
 Tuky: 17,84 g Sacharidy: 8,19 g Bílkoviny: 6,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem** (1 491 kJ)
 Tuky: 2,14 g Sacharidy: 37,88 g Bílkoviny: 42,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergeny: 1, 5, 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