

**Pondělí – 17. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina (1 970 kJ)</b> Tuky: 26,09 g Sacharidy: 23,66 g Bílkoviny: 39,23 g Cholesterol: 36,41 mg Vláknina: 3,30 g Alergeny: 3
<b>Svačina</b>	<b>Restované mandle v jogurtu (1 075 kJ)</b> Tuky: 11,25 g Sacharidy: 29,25 g Bílkoviny: 8,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem (3 327 kJ)</b> Tuky: 7,11 g Sacharidy: 137,40 g Bílkoviny: 41,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,73 g Alergeny: 1, 7, 9
<b>Svačina</b>	<b>Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem (1 573 kJ)</b> Tuky: 14,40 g Sacharidy: 44,48 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 6,07 mg Vláknina: 6,33 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou (2 056 kJ)</b> Tuky: 22,97 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,90 g Alergeny: 1, 3, 5

**Úterý – 18. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (2 171 kJ)</b> Tuky: 24,87 g Sacharidy: 56,90 g Bílkoviny: 12,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,26 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Tuňákový toast (1 727 kJ)</b> Tuky: 11,72 g Sacharidy: 37,18 g Bílkoviny: 35,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,96 g Alergeny: 1, 4, 7
<b>Oběd</b>	<b>Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (2 891 kJ)</b> Tuky: 15,22 g Sacharidy: 80,23 g Bílkoviny: 56,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,19 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Ovocné smoothie s kapkou včelího medu (1 102 kJ)</b> Tuky: 10,92 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 2,53 mg Vláknina: 5,61 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Poke bowl s kuřecími kousky (2 109 kJ)</b> Tuky: 13,80 g Sacharidy: 60,76 g Bílkoviny: 31,28 g Cholesterol: 108,99 mg Vláknina: 6,57 g Alergeny: 1, 5, 6, 11

**Středa – 19. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (1 927 kJ)</b> Tuky: 34,73 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,21 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Fit panna cotta (1 504 kJ)</b> Tuky: 2,45 g Sacharidy: 46,77 g Bílkoviny: 33,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,85 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží (4 167 kJ)</b> Tuky: 23,82 g Sacharidy: 145,30 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 100,50 mg Vláknina: 4,02 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem (490 kJ)</b> Tuky: 3,51 g Sacharidy: 9,66 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem (1 913 kJ)</b> Tuky: 14,46 g Sacharidy: 44,68 g Bílkoviny: 33,20 g Cholesterol: 67,10 mg Vláknina: 9,36 g Alergeny: 1, 5, 7

**Čtvrtek – 20. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Mrkvový chlebiček (2 299 kJ)</b> Tuky: 15,76 g Sacharidy: 81,42 g Bílkoviny: 23,08 g Cholesterol: 408,45 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Asijský salát edamame (2 261 kJ)</b> Tuky: 30,41 g Sacharidy: 56,21 g Bílkoviny: 10,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,78 g Alergeny: 5
<b>Oběd</b>	<b>Segedínský guláš (2 243 kJ)</b> Tuky: 9,97 g Sacharidy: 81,65 g Bílkoviny: 28,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,81 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
<b>Svačina</b>	<b>Malinové jogurtové smoothie (1 812 kJ)</b> Tuky: 11,57 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 22,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,57 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem (1 385 kJ)</b> Tuky: 4,02 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 182,25 mg Vláknina: 2,39 g Alergeny: 1

**Pátek – 21. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem (2 138 kJ)</b> Tuky: 21,10 g Sacharidy: 66,59 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,13 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Amarantová kaše s banánem (957 kJ)</b> Tuky: 3,25 g Sacharidy: 46,11 g Bílkoviny: 4,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,19 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Štuchané brambory s červou řepou a frikadely (3 314 kJ)</b> Tuky: 17,34 g Sacharidy: 111,76 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,48 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Pudingový dezert s jablky (1 365 kJ)</b> Tuky: 12,87 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 36,14 g Cholesterol: 109,08 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem (2 226 kJ)</b> Tuky: 22,18 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 43,74 g Cholesterol: 260,46 mg Vláknina: 5,49 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. 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