

**Pondělí – 10. července 2023**

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

**Úterý – 11. července 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 839 kJ)</b><br>Tuky: 16,47 g Sacharidy: 46,19 g Bílkoviny: 21,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,80 g Alergeny: 1, 4, 7                   |
| Svačina | <b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 707 kJ)</b><br>Tuky: 3,65 g Sacharidy: 82,86 g Bílkoviny: 9,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1  |
| Oběd    | <b>Směs s batátami a krutím plátkem (3 069 kJ)</b><br>Tuky: 26,92 g Sacharidy: 70,86 g Bílkoviny: 50,07 g Cholesterol: 197,62 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1   |
| Svačina | <b>Mrkvovo – ovesná kašička (887 kJ)</b><br>Tuky: 6,53 g Sacharidy: 34,54 g Bílkoviny: 3,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,84 g Alergeny: 1, 7, 8  |
| Večeře  | <b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 497 kJ)</b><br>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 – 12. července 2023**

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

**Čtvrtek – 13. července 2023**

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

**Pátek – 14. července 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Špenátový koláč (3 082 kJ)</b><br>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 | <b>Řecký salát (1 358 kJ)</b><br>Tuky: 7,97 g Sacharidy: 43,86 g Bílkoviny: 14,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,65 g Alergeny: 5  |
| Oběd    | <b>Candát s hráškovým pyré (3 136 kJ)</b><br>Tuky: 13,94 g Sacharidy: 95,11 g Bílkoviny: 57,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1, 4, 5                               |
| Svačina | <b>Letní proteinové smoothie (935 kJ)</b><br>Tuky: 17,84 g Sacharidy: 8,19 g Bílkoviny: 6,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 7                                       |
| Večeře  | <b>Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 491 kJ)</b><br>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