

Pondělí – 22. května 2023

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

Úterý – 23. května 2023

- Snídaně** **Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem** (2 171 kJ)
 Tuky: 24,87 g Sacharidy: 56,90 g Bílkoviny: 12,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,26 g Alergeny: 1
- Svačina** **Tuňákový toast** (1 727 kJ)
 Tuky: 11,72 g Sacharidy: 37,18 g Bílkoviny: 35,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,96 g Alergeny: 1, 4, 7
- Oběd** **Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou** (2 891 kJ)
 Tuky: 15,22 g Sacharidy: 80,23 g Bílkoviny: 56,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,19 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Ovocné smoothie s kapkou včelího medu** (1 102 kJ)
 Tuky: 10,92 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 2,53 mg Vláknina: 5,61 g Alergeny: 7
- Večeře** **Poke bowl s kuřecími kousky** (2 109 kJ)
 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 – 24. května 2023

- Snídaně** **Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou** (1 927 kJ)
 Tuky: 34,73 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,21 g Alergeny: 1
- Svačina** **Fit panna cotta** (1 504 kJ)
 Tuky: 2,45 g Sacharidy: 46,77 g Bílkoviny: 33,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,85 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží** (4 167 kJ)
 Tuky: 23,82 g Sacharidy: 145,30 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 100,50 mg Vláknina: 4,02 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Cottage nasladko s ovocem a kakaem** (490 kJ)
 Tuky: 3,51 g Sacharidy: 9,66 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 7
- Večeře** **Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem** (1 913 kJ)
 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 – 25. května 2023

- Snídaně** **Mrkvový chlebiček** (2 299 kJ)
 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
- Svačina** **Asijský salát edamame** (2 261 kJ)
 Tuky: 30,41 g Sacharidy: 56,21 g Bílkoviny: 10,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,78 g Alergeny: 5
- Oběd** **Segedínský guláš** (2 243 kJ)
 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
- Svačina** **Malinové jogurtové smoothie** (1 812 kJ)
 Tuky: 11,57 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 22,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,57 g Alergeny: 7
- Večeře** **Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem** (1 385 kJ)
 Tuky: 4,02 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 182,25 mg Vláknina: 2,39 g Alergeny: 1

Pátek – 26. května 2023

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