

**Pondělí – 20. března 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (1 970 kJ)<br>Tuky: 26,09 g Sacharidy: 23,66 g Bílkoviny: 39,23 g Cholesterol: 36,41 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 1, 5, 7, 8 |
| Svačina | <b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (1 075 kJ)<br>Tuky: 11,25 g Sacharidy: 29,25 g Bílkoviny: 8,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 1  |
| Oběd    | <b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (3 327 kJ)<br>Tuky: 7,11 g Sacharidy: 137,40 g Bílkoviny: 41,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,73 g Alergeny: 1  |
| Svačina | <b>Smoothie na zahřátí</b> (1 573 kJ)<br>Tuky: 14,40 g Sacharidy: 44,48 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 6,33 g Alergeny:   |
| Večeře  | <b>Poke bowl s krevetami</b> (2 056 kJ)<br>Tuky: 22,97 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,90 g Alergeny: 1, 4, 5, 6   |

**Úterý – 21. března 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (2 171 kJ)<br>Tuky: 24,87 g Sacharidy: 56,90 g Bílkoviny: 12,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,26 g Alergeny: 1, 3, 7, 10                         |
| Svačina | <b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu</b> (1 727 kJ)<br>Tuky: 11,72 g Sacharidy: 37,18 g Bílkoviny: 35,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,96 g Alergeny: 7                              |
| Oběd    | <b>Spaghetti bolognese</b> (2 891 kJ)<br>Tuky: 15,22 g Sacharidy: 80,23 g Bílkoviny: 56,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,19 g Alergeny: 1, 5, 8, 9   |
| Svačina | <b>Zdravá kulajda</b> (1 102 kJ)<br>Tuky: 10,92 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 2,53 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 1, 3, 5, 7   |
| Večeře  | <b>Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (2 109 kJ)<br>Tuky: 13,80 g Sacharidy: 60,76 g Bílkoviny: 31,28 g Cholesterol: 108,99 mg Vlákna: 6,57 g Alergeny: 1 |

**Středa – 22. března 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (1 927 kJ)<br>Tuky: 34,73 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 7                |
| Svačina | <b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (1 504 kJ)<br>Tuky: 2,45 g Sacharidy: 46,77 g Bílkoviny: 33,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny:                                   |
| Oběd    | <b>Vepřový stroganov s rýží</b> (4 167 kJ)<br>Tuky: 23,82 g Sacharidy: 145,30 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 100,50 mg Vlákna: 4,02 g Alergeny: 1                           |
| Svačina | <b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (490 kJ)<br>Tuky: 3,51 g Sacharidy: 9,66 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 1, 3, 7           |
| Večeře  | <b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (1 913 kJ)<br>Tuky: 14,46 g Sacharidy: 44,68 g Bílkoviny: 33,20 g Cholesterol: 67,10 mg Vlákna: 9,36 g Alergeny: 1, 3, 7 |

**Čtvrtek – 23. března 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Hemenex</b> (2 299 kJ)<br>Tuky: 15,76 g Sacharidy: 81,42 g Bílkoviny: 23,08 g Cholesterol: 408,45 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 3   |
| Svačina | <b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (2 261 kJ)<br>Tuky: 30,41 g Sacharidy: 56,21 g Bílkoviny: 10,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,78 g Alergeny: 7                    |
| Oběd    | <b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (2 243 kJ)<br>Tuky: 9,97 g Sacharidy: 81,65 g Bílkoviny: 28,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,81 g Alergeny: 7 |
| Svačina | <b>Bramboračka</b> (1 812 kJ)<br>Tuky: 11,57 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 22,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,57 g Alergeny: 1, 3, 7, 9                                      |
| Večeře  | <b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (1 385 kJ)<br>Tuky: 4,02 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 182,25 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10           |

**Pátek – 24. března 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Jablečné placičky</b> (2 138 kJ)<br>Tuky: 21,10 g Sacharidy: 66,59 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,13 g Alergeny: 1, 3, 7   |
| Svačina | <b>French toast</b> (957 kJ)<br>Tuky: 3,25 g Sacharidy: 46,11 g Bílkoviny: 4,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,19 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10  |
| Oběd    | <b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (3 314 kJ)<br>Tuky: 17,34 g Sacharidy: 111,76 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1   |
| Svačina | <b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (1 365 kJ)<br>Tuky: 12,87 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 36,14 g Cholesterol: 109,08 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny:                |
| Večeře  | <b>Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary</b> (2 226 kJ)<br>Tuky: 22,18 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 43,74 g Cholesterol: 260,46 mg Vlákna: 5,49 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(arašídů) 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