

Pondělí – 17. října 2022

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami (2 388 kJ)**
 Tuky: 13,48 g Sacharidy: 86,12 g Bílkoviny: 33,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,20 g Alergeny: 1
- Svačina** **Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (821 kJ)**
 Tuky: 9,85 g Sacharidy: 18,49 g Bílkoviny: 5,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem (4 164 kJ)**
 Tuky: 23,61 g Sacharidy: 121,19 g Bílkoviny: 60,34 g Cholesterol: 106,76 mg Vlákna: 9,63 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (1 337 kJ)**
 Tuky: 16,28 g Sacharidy: 31,74 g Bílkoviny: 10,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,10 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (2 291 kJ)**
 Tuky: 22,61 g Sacharidy: 31,72 g Bílkoviny: 50,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,24 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (2 023 kJ)**
 Tuky: 18,12 g Sacharidy: 50,82 g Bílkoviny: 23,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 17,37 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 878 kJ)**
 Tuky: 4,00 g Sacharidy: 91,16 g Bílkoviny: 9,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem (3 376 kJ)**
 Tuky: 29,60 g Sacharidy: 77,95 g Bílkoviny: 55,09 g Cholesterol: 217,39 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše (976 kJ)**
 Tuky: 7,18 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,43 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 747 kJ)**
 Tuky: 27,16 g Sacharidy: 32,19 g Bílkoviny: 66,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,83 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 481 kJ)**
 Tuky: 22,46 g Sacharidy: 84,56 g Bílkoviny: 20,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,76 g Alergeny: 5
- Svačina** **Salát s grilovaným sýrem halloumi (861 kJ)**
 Tuky: 8,33 g Sacharidy: 22,26 g Bílkoviny: 9,97 g Cholesterol: 9,36 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 5, 7, 10
- Oběd** **Vepřový stroganoff s rýží (3 682 kJ)**
 Tuky: 29,09 g Sacharidy: 74,82 g Bílkoviny: 75,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,86 g Alergeny: 5
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (1 150 kJ)**
 Tuky: 5,46 g Sacharidy: 50,79 g Bílkoviny: 3,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (2 826 kJ)**
 Tuky: 17,39 g Sacharidy: 72,81 g Bílkoviny: 51,26 g Cholesterol: 0,11 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou (2 034 kJ)**
 Tuky: 9,26 g Sacharidy: 75,46 g Bílkoviny: 23,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,63 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (2 035 kJ)**
 Tuky: 14,62 g Sacharidy: 72,03 g Bílkoviny: 15,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,10 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (3 279 kJ)**
 Tuky: 28,33 g Sacharidy: 65,38 g Bílkoviny: 64,19 g Cholesterol: 455,99 mg Vlákna: 8,41 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli (1 357 kJ)**
 Tuky: 10,45 g Sacharidy: 35,83 g Bílkoviny: 8,68 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 7,15 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 295 kJ)**
 Tuky: 17,73 g Sacharidy: 47,67 g Bílkoviny: 48,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,51 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

- Snídaně** **Špenátový koláč (3 390 kJ)**
 Tuky: 36,00 g Sacharidy: 96,71 g Bílkoviny: 31,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát (1 493 kJ)**
 Tuky: 8,76 g Sacharidy: 48,25 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,91 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré (3 449 kJ)**
 Tuky: 15,34 g Sacharidy: 104,62 g Bílkoviny: 63,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Letní proteinové smoothie (1 028 kJ)**
 Tuky: 19,62 g Sacharidy: 9,02 g Bílkoviny: 7,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 640 kJ)**
 Tuky: 2,36 g Sacharidy: 41,67 g Bílkoviny: 47,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny: 1

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