

Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (3 296 kJ) Tuky: 27,68 g Sacharidy: 110,36 g Bílkoviny: 21,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,72 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (1 153 kJ) Tuky: 15,17 g Sacharidy: 21,29 g Bílkoviny: 11,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,51 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 615 kJ) Tuky: 14,76 g Sacharidy: 78,00 g Bílkoviny: 57,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,30 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 326 kJ) Tuky: 4,58 g Sacharidy: 40,23 g Bílkoviny: 31,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,59 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krutím masem (2 610 kJ) Tuky: 26,48 g Sacharidy: 53,43 g Bílkoviny: 38,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,38 g Alergeny: 5

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 824 kJ) Tuky: 10,59 g Sacharidy: 65,66 g Bílkoviny: 25,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,68 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 952 kJ) Tuky: 22,61 g Sacharidy: 43,92 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (3 710 kJ) Tuky: 20,76 g Sacharidy: 118,24 g Bílkoviny: 51,25 g Cholesterol: 95,88 mg Vláknina: 15,60 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (812 kJ) Tuky: 9,52 g Sacharidy: 10,78 g Bílkoviny: 16,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,59 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (2 703 kJ) Tuky: 20,22 g Sacharidy: 65,06 g Bílkoviny: 49,30 g Cholesterol: 122,20 mg Vláknina: 4,39 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídny) 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich