

Pondělí – 13. prosince 2021

Snídaně	Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem (2 088 kJ) Tuky: 16,51 g Sacharidy: 69,16 g Bílkoviny: 24,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,07 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia pudink s arašídovým máslem a banánem (1 969 kJ) Tuky: 28,56 g Sacharidy: 33,41 g Bílkoviny: 20,70 g Cholesterol: 0,18 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 7
Oběd	Kuře na víně a grahamové těstoviny (3 716 kJ) Tuky: 20,16 g Sacharidy: 101,87 g Bílkoviny: 68,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,78 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	Cizrnová polévka (1 759 kJ) Tuky: 12,65 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 6,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,00 g Alergeny: 1
Večeře	Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami (1 467 kJ) Tuky: 9,23 g Sacharidy: 23,70 g Bílkoviny: 39,62 g Cholesterol: 8,99 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 4, 5, 7

Úterý – 14. prosince 2021

Snídaně	Hruškový crumble s malinami (4 226 kJ) Tuky: 42,73 g Sacharidy: 115,35 g Bílkoviny: 36,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Celerová remuláda (813 kJ) Tuky: 5,27 g Sacharidy: 24,30 g Bílkoviny: 12,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 1, 7, 9
Oběd	Krůtí roláda s čerstvým špenátem a bulgurem (2 340 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 65,57 g Bílkoviny: 44,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Domácí přibináček se sezonním ovocem (1 171 kJ) Tuky: 10,15 g Sacharidy: 29,29 g Bílkoviny: 15,33 g Cholesterol: 164,23 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 7
Večeře	Norské masové kuličky s lilkovou musakou (2 450 kJ) Tuky: 14,63 g Sacharidy: 55,57 g Bílkoviny: 56,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,50 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8

Středa – 15. prosince 2021

Snídaně	Kurkumový hummus z pečené zeleniny (1 161 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 57,27 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,29 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	Švestkový závin s mákem (1 797 kJ) Tuky: 12,72 g Sacharidy: 29,43 g Bílkoviny: 48,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,06 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem (3 316 kJ) Tuky: 24,23 g Sacharidy: 71,49 g Bílkoviny: 67,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 1, 3, 5, 10
Svačina	Smoothie z lesního ovoce s bazalkou (1 629 kJ) Tuky: 13,17 g Sacharidy: 50,49 g Bílkoviny: 14,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,34 g Alergeny:
Večeře	Hovězí kebab s kapustičkou (3 097 kJ) Tuky: 32,62 g Sacharidy: 86,86 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 37,23 mg Vlákna: 2,77 g Alergeny: 5

Čtvrtek – 16. prosince 2021

Snídaně	Sladká jáhlová kaše (2 639 kJ) Tuky: 22,34 g Sacharidy: 81,79 g Bílkoviny: 33,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Salát z kuskusu a dýně (2 600 kJ) Tuky: 33,33 g Sacharidy: 63,76 g Bílkoviny: 17,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,06 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Vepřové maso s rýžovými nudlemi (4 068 kJ) Tuky: 23,34 g Sacharidy: 118,04 g Bílkoviny: 65,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 6, 7, 10
Svačina	Květáková pomazánka (427 kJ) Tuky: 4,64 g Sacharidy: 10,72 g Bílkoviny: 5,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Hříbkové italské rizoto (1 267 kJ) Tuky: 4,39 g Sacharidy: 22,10 g Bílkoviny: 39,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,30 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 17. prosince 2021

Snídaně	Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky (2 651 kJ) Tuky: 23,09 g Sacharidy: 83,03 g Bílkoviny: 31,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Raw borůvkové řezy (1 593 kJ) Tuky: 18,47 g Sacharidy: 36,79 g Bílkoviny: 18,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,99 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Kuřecí špízy se zimním salátem (4 209 kJ) Tuky: 20,66 g Sacharidy: 129,25 g Bílkoviny: 65,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,70 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem (1 061 kJ) Tuky: 15,11 g Sacharidy: 15,78 g Bílkoviny: 13,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Pikantní guláš z krůtího masa s rýží (1 486 kJ) Tuky: 10,32 g Sacharidy: 22,73 g Bílkoviny: 35,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,40 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(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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich