

Pondělí – 25. října 2021

- Snídaně** **Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem** (2 506 kJ)
Tuky: 9,86 g Sacharidy: 112,12 g Bílkoviny: 26,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,33 g Alergeny: 1
- Svačina** **Domácí monte** (1 323 kJ)
Tuky: 8,17 g Sacharidy: 52,13 g Bílkoviny: 5,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,62 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží** (4 475 kJ)
Tuky: 33,10 g Sacharidy: 119,11 g Bílkoviny: 67,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Špenátová pomazánka a vlhčený plátek** (605 kJ)
Tuky: 5,22 g Sacharidy: 19,85 g Bílkoviny: 5,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,59 g Alergeny: 1
- Večeře** **Karbanátky se štouchaným bramborem** (2 092 kJ)
Tuky: 15,96 g Sacharidy: 33,92 g Bílkoviny: 58,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,76 g Alergeny: 1, 3, 5

Úterý – 26. října 2021

- Snídaně** **Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem** (3 309 kJ)
Tuky: 25,36 g Sacharidy: 105,67 g Bílkoviny: 41,52 g Cholesterol: 810,20 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Brokolicev quiche** (1 505 kJ)
Tuky: 17,85 g Sacharidy: 40,31 g Bílkoviny: 9,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1, 3, 7
- Oběd** **Fitness bolognské špagety** (3 012 kJ)
Tuky: 10,09 g Sacharidy: 102,55 g Bílkoviny: 53,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,49 g Alergeny: 1, 5, 9
- Svačina** **Goji smoothie s ananášem** (647 kJ)
Tuky: 9,52 g Sacharidy: 7,93 g Bílkoviny: 8,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem** (2 527 kJ)
Tuky: 10,80 g Sacharidy: 69,81 g Bílkoviny: 52,96 g Cholesterol: 21,49 mg Vlákna: 19,85 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

Středa – 27. října 2021

- Snídaně** **Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem** (2 945 kJ)
Tuky: 15,63 g Sacharidy: 116,10 g Bílkoviny: 20,23 g Cholesterol: 4,43 mg Vlákna: 6,53 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kuskus nasladko** (1 115 kJ)
Tuky: 14,27 g Sacharidy: 24,26 g Bílkoviny: 8,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1, 6, 8
- Oběd** **Pad thai s vepřovým masem** (3 351 kJ)
Tuky: 28,68 g Sacharidy: 62,29 g Bílkoviny: 72,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,24 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
- Svačina** **Cizrnová polévka** (918 kJ)
Tuky: 4,55 g Sacharidy: 37,51 g Bílkoviny: 6,52 g Cholesterol: 76,31 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 1, 5, 9
- Večeře** **Šťavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče** (2 671 kJ)
Tuky: 10,67 g Sacharidy: 85,07 g Bílkoviny: 44,74 g Cholesterol: 111,79 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 28. října 2021

- Snídaně** **Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy** (2 386 kJ)
Tuky: 13,86 g Sacharidy: 104,78 g Bílkoviny: 15,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,42 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Pomazánka z tuňáka a avokáda** (924 kJ)
Tuky: 6,95 g Sacharidy: 36,18 g Bílkoviny: 6,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,33 g Alergeny: 5
- Oběd** **Štouchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou** (3 661 kJ)
Tuky: 29,66 g Sacharidy: 78,28 g Bílkoviny: 67,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1
- Svačina** **Power smoothie** (1 476 kJ)
Tuky: 4,34 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 27,22 g Cholesterol: 7,19 mg Vlákna: 10,76 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou** (2 554 kJ)
Tuky: 15,67 g Sacharidy: 63,96 g Bílkoviny: 53,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,24 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 29. října 2021

- Snídaně** **Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami** (3 338 kJ)
Tuky: 29,95 g Sacharidy: 96,66 g Bílkoviny: 43,17 g Cholesterol: 814,79 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Mrkvovo-ovesné tyčinky** (978 kJ)
Tuky: 0,76 g Sacharidy: 52,53 g Bílkoviny: 3,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,05 g Alergeny: 1
- Oběd** **Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami** (3 243 kJ)
Tuky: 7,13 g Sacharidy: 106,74 g Bílkoviny: 63,74 g Cholesterol: 0,47 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Jablečný salát** (1 226 kJ)
Tuky: 13,87 g Sacharidy: 34,41 g Bílkoviny: 8,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,11 g Alergeny: 7
- Večeře** **Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (2 216 kJ)
Tuky: 20,15 g Sacharidy: 41,08 g Bílkoviny: 42,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,34 g Alergeny: 1, 5, 6

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