

**Pondělí – 6. května 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (2 088 kJ)<br>Tuky: 16,51 g Sacharidy: 69,16 g Bílkoviny: 24,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,07 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Svačina | <b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (1 969 kJ)<br>Tuky: 28,56 g Sacharidy: 33,41 g Bílkoviny: 20,70 g Cholesterol: 0,18 mg Vláknina: 0,65 g Alergeny: 1            |
| Oběd    | <b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (3 716 kJ)<br>Tuky: 20,16 g Sacharidy: 101,87 g Bílkoviny: 68,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,78 g Alergeny: 1                                 |
| Svačina | <b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (1 759 kJ)<br>Tuky: 12,65 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 6,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,00 g Alergeny:  |
| Večeře  | <b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 467 kJ)<br>Tuky: 9,23 g Sacharidy: 23,70 g Bílkoviny: 39,62 g Cholesterol: 8,99 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7                                    |

**Úterý – 7. května 2024**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (4 226 kJ)<br>Tuky: 42,73 g Sacharidy: 115,35 g Bílkoviny: 36,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,00 g Alergeny: 1, 3, 7, 10   |
| Svačina | <b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (813 kJ)<br>Tuky: 5,27 g Sacharidy: 24,30 g Bílkoviny: 12,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 7                        |
| Oběd    | <b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (2 340 kJ)<br>Tuky: 12,36 g Sacharidy: 65,57 g Bílkoviny: 44,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,31 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | <b>Šopský salátek</b> (1 171 kJ)<br>Tuky: 10,15 g Sacharidy: 29,29 g Bílkoviny: 15,33 g Cholesterol: 164,23 mg Vláknina: 1,24 g Alergeny: 5                                     |
| Večeře  | <b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (2 450 kJ)<br>Tuky: 14,63 g Sacharidy: 55,57 g Bílkoviny: 56,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 15,50 g Alergeny: 1                  |

**Středa – 8. května 2024**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (1 161 kJ)<br>Tuky: 2,29 g Sacharidy: 57,27 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,29 g Alergeny: 1, 3, 7, 8                              |
| Svačina | <b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 797 kJ)<br>Tuky: 12,72 g Sacharidy: 29,43 g Bílkoviny: 48,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,06 g Alergeny: 7  |
| Oběd    | <b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (3 316 kJ)<br>Tuky: 24,23 g Sacharidy: 71,49 g Bílkoviny: 67,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,31 g Alergeny: 1, 5, 7, 8 |
| Svačina | <b>Knäckebrody s ricottou a jahodami</b> (1 629 kJ)<br>Tuky: 13,17 g Sacharidy: 50,49 g Bílkoviny: 14,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,34 g Alergeny: 1   |
| Večeře  | <b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (3 097 kJ)<br>Tuky: 32,62 g Sacharidy: 86,86 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 37,23 mg Vláknina: 2,77 g Alergeny: 1  |

**Čtvrtek – 9. května 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (2 639 kJ)<br>Tuky: 22,34 g Sacharidy: 81,79 g Bílkoviny: 33,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,19 g Alergeny: 1          |
| Svačina | <b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (2 600 kJ)<br>Tuky: 33,33 g Sacharidy: 63,76 g Bílkoviny: 17,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,06 g Alergeny: 7                           |
| Oběd    | <b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (4 068 kJ)<br>Tuky: 23,34 g Sacharidy: 118,04 g Bílkoviny: 65,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1 |
| Svačina | <b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (427 kJ)<br>Tuky: 4,64 g Sacharidy: 10,72 g Bílkoviny: 5,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5                                 |
| Večeře  | <b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 267 kJ)<br>Tuky: 4,39 g Sacharidy: 22,10 g Bílkoviny: 39,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,30 g Alergeny: 1, 3, 5, 7         |

**Pátek – 10. května 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (2 651 kJ)<br>Tuky: 23,09 g Sacharidy: 83,03 g Bílkoviny: 31,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1                               |
| Svačina | <b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 593 kJ)<br>Tuky: 18,47 g Sacharidy: 36,79 g Bílkoviny: 18,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,99 g Alergeny: 1, 4, 7, 10                  |
| Oběd    | <b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (4 209 kJ)<br>Tuky: 20,66 g Sacharidy: 129,25 g Bílkoviny: 65,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,70 g Alergeny: 1, 5, 7                        |
| Svačina | <b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (1 061 kJ)<br>Tuky: 15,11 g Sacharidy: 15,78 g Bílkoviny: 13,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,21 g Alergeny: 5, 7, 8                               |
| Večeře  | <b>Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem</b> (1 486 kJ)<br>Tuky: 10,32 g Sacharidy: 22,73 g Bílkoviny: 35,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,40 g Alergeny: 1, 5, 6, 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich