

**Racio – 11 000 kJ**
**Pondělí – 29. ledna 2024**

Snídaně	<b>Bílková omeleta se sýrem a zeleninou</b> (2 388 kJ) Tuky: 13,48 g Sacharidy: 86,12 g Bílkoviny: 33,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,20 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Duobuchta</b> (821 kJ) Tuky: 9,85 g Sacharidy: 18,49 g Bílkoviny: 5,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Oběd	<b>Kuřecí paličky se zeleninou</b> (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, 5, 7
Svačina	<b>Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a kešu ořechy</b> (1 337 kJ) Tuky: 16,28 g Sacharidy: 31,74 g Bílkoviny: 10,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,10 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem</b> (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 – 30. ledna 2024**

Snídaně	<b>Plněné croissanty s jahodovou náplní</b> (2 023 kJ) Tuky: 18,12 g Sacharidy: 50,82 g Bílkoviny: 23,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 17,37 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou</b> (1 878 kJ) Tuky: 4,00 g Sacharidy: 91,16 g Bílkoviny: 9,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Kari z červené čočky s kuřecími kousky</b> (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	<b>Zelná polévka</b> (976 kJ) Tuky: 7,18 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,43 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Quattro formaggi gnochi s krůtím masem</b> (2 747 kJ) Tuky: 27,16 g Sacharidy: 32,19 g Bílkoviny: 66,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,83 g Alergeny: 1

**Středa – 31. ledna 2024**

Snídaně	<b>Jablečný koláč s drobenkou</b> (2 481 kJ) Tuky: 22,46 g Sacharidy: 84,56 g Bílkoviny: 20,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,76 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou</b> (861 kJ) Tuky: 8,33 g Sacharidy: 22,26 g Bílkoviny: 9,97 g Cholesterol: 9,36 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob</b> (3 682 kJ) Tuky: 29,09 g Sacharidy: 74,82 g Bílkoviny: 75,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,86 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	<b>Smoothie ze zahradního ovoce</b> (1 150 kJ) Tuky: 5,46 g Sacharidy: 50,79 g Bílkoviny: 3,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče</b> (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 – 1. února 2024**

Snídaně	<b>Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy</b> (2 034 kJ) Tuky: 9,26 g Sacharidy: 75,46 g Bílkoviny: 23,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,63 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka</b> (2 035 kJ) Tuky: 14,62 g Sacharidy: 72,03 g Bílkoviny: 15,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,10 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	<b>Dýňové rizoto</b> (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, 7, 8
Svačina	<b>Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou</b> (1 357 kJ) Tuky: 10,45 g Sacharidy: 35,83 g Bílkoviny: 8,68 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 7,15 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory</b> (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 – 2. února 2024**

Snídaně	<b>Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem</b> (3 390 kJ) Tuky: 36,00 g Sacharidy: 96,71 g Bílkoviny: 31,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami</b> (1 493 kJ) Tuky: 8,76 g Sacharidy: 48,25 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,91 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Holandské řízky s hráškovým pyré</b> (3 449 kJ) Tuky: 15,34 g Sacharidy: 104,62 g Bílkoviny: 63,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Green smoothie</b> (1 028 kJ) Tuky: 19,62 g Sacharidy: 9,02 g Bílkoviny: 7,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny:
Večeře	<b>Salát s kuskusem a kuřecím masem</b> (1 640 kJ) Tuky: 2,36 g Sacharidy: 41,67 g Bílkoviny: 47,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny: 1, 5, 10

**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