

Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	Anglická snídaně (2 012 kJ) Tuky: 15,70 g Sacharidy: 74,51 g Bílkoviny: 16,78 g Cholesterol: 0,23 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 1
Svačina	Jáhlový náky se švestkami (1 190 kJ) Tuky: 8,92 g Sacharidy: 31,39 g Bílkoviny: 19,06 g Cholesterol: 3,80 mg Vlákna: 5,48 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (2 944 kJ) Tuky: 18,73 g Sacharidy: 79,05 g Bílkoviny: 54,42 g Cholesterol: 106,53 mg Vlákna: 5,23 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (1 835 kJ) Tuky: 10,64 g Sacharidy: 48,03 g Bílkoviny: 37,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 9
Večeře	Gnocchi all' arrabiata (3 019 kJ) Tuky: 31,64 g Sacharidy: 65,79 g Bílkoviny: 43,01 g Cholesterol: 12,94 mg Vlákna: 8,14 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	Slaný cuketový koláč (1 962 kJ) Tuky: 19,14 g Sacharidy: 49,88 g Bílkoviny: 23,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,79 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (1 302 kJ) Tuky: 13,26 g Sacharidy: 34,93 g Bílkoviny: 12,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,39 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (4 088 kJ) Tuky: 25,23 g Sacharidy: 123,17 g Bílkoviny: 61,93 g Cholesterol: 118,11 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Caprese salát s knäckebrotem (1 069 kJ) Tuky: 7,24 g Sacharidy: 38,48 g Bílkoviny: 8,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Karbanátky s bramborovou kaší (2 579 kJ) Tuky: 20,44 g Sacharidy: 51,77 g Bílkoviny: 53,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,98 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídy) 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. včič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich