

**Pondělí – 23. října 2023**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (2 361 kJ) Tuky: 20,95 g Sacharidy: 76,01 g Bílkoviny: 23,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,36 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (1 944 kJ) Tuky: 36,84 g Sacharidy: 15,89 g Bílkoviny: 17,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (3 469 kJ) Tuky: 4,47 g Sacharidy: 118,90 g Bílkoviny: 67,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (867 kJ) Tuky: 2,83 g Sacharidy: 42,45 g Bílkoviny: 2,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (2 359 kJ) Tuky: 19,92 g Sacharidy: 44,92 g Bílkoviny: 48,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,49 g Alergeny: 1

**Úterý – 24. října 2023**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (3 014 kJ) Tuky: 27,32 g Sacharidy: 94,46 g Bílkoviny: 15,50 g Cholesterol: 119,76 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (1 297 kJ) Tuky: 11,18 g Sacharidy: 27,78 g Bílkoviny: 21,22 g Cholesterol: 6,56 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (3 299 kJ) Tuky: 28,47 g Sacharidy: 63,74 g Bílkoviny: 64,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 786 kJ) Tuky: 10,37 g Sacharidy: 55,84 g Bílkoviny: 18,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 23,78 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 604 kJ) Tuky: 4,75 g Sacharidy: 47,98 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,26 g Alergeny: 5

**Středa – 25. října 2023**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 656 kJ) Tuky: 25,91 g Sacharidy: 69,88 g Bílkoviny: 36,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,40 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (1 460 kJ) Tuky: 15,13 g Sacharidy: 45,24 g Bílkoviny: 6,16 g Cholesterol: 26,58 mg Vlákna: 3,22 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (3 676 kJ) Tuky: 21,03 g Sacharidy: 101,24 g Bílkoviny: 65,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,92 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (352 kJ) Tuky: 2,62 g Sacharidy: 10,67 g Bílkoviny: 4,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (2 855 kJ) Tuky: 23,62 g Sacharidy: 71,70 g Bílkoviny: 46,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 26. října 2023**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (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	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (1 190 kJ) Tuky: 8,92 g Sacharidy: 31,39 g Bílkoviny: 19,06 g Cholesterol: 3,80 mg Vlákna: 5,48 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (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, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovobramborový salát s jogurtem</b> (1 835 kJ) Tuky: 10,64 g Sacharidy: 48,03 g Bílkoviny: 37,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (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

**Pátek – 27. října 2023**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 962 kJ) Tuky: 19,14 g Sacharidy: 49,88 g Bílkoviny: 23,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,79 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (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	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (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
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (1 069 kJ) Tuky: 7,24 g Sacharidy: 38,48 g Bílkoviny: 8,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</b> (2 579 kJ) Tuky: 20,44 g Sacharidy: 51,77 g Bílkoviny: 53,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,98 g Alergeny: 1, 4, 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 (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