

**Pondělí – 9. října 2023**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (2 636 kJ) Tuky: 22,80 g Sacharidy: 81,27 g Bílkoviny: 22,23 g Cholesterol: 4,64 mg Vláknina: 17,77 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Salátek s batáty a řepou</b> (1 043 kJ) Tuky: 8,28 g Sacharidy: 32,09 g Bílkoviny: 9,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,08 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (3 174 kJ) Tuky: 18,81 g Sacharidy: 84,39 g Bílkoviny: 59,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,62 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitaminový koktejl s kustovnicí</b> (1 217 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 39,13 g Bílkoviny: 26,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,58 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízky se salátem</b> (2 930 kJ) Tuky: 29,04 g Sacharidy: 62,70 g Bílkoviny: 42,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

**Úterý – 10. října 2023**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (3 004 kJ) Tuky: 24,10 g Sacharidy: 107,71 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,98 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (1 491 kJ) Tuky: 8,56 g Sacharidy: 46,35 g Bílkoviny: 21,17 g Cholesterol: 0,96 mg Vláknina: 6,77 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (3 447 kJ) Tuky: 34,81 g Sacharidy: 90,33 g Bílkoviny: 34,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 43,06 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (940 kJ) Tuky: 2,95 g Sacharidy: 10,26 g Bílkoviny: 37,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,94 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (2 118 kJ) Tuky: 15,73 g Sacharidy: 46,49 g Bílkoviny: 40,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,13 g Alergeny: 1, 4, 7

**Středa – 11. října 2023**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (2 605 kJ) Tuky: 28,45 g Sacharidy: 63,54 g Bílkoviny: 25,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,28 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z čočky Beluga</b> (1 820 kJ) Tuky: 14,55 g Sacharidy: 57,28 g Bílkoviny: 17,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,67 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (3 461 kJ) Tuky: 20,45 g Sacharidy: 110,37 g Bílkoviny: 49,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,41 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (767 kJ) Tuky: 9,58 g Sacharidy: 8,39 g Bílkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (2 346 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 50,48 g Bílkoviny: 53,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,48 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 12. října 2023**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (958 kJ) Tuky: 2,34 g Sacharidy: 45,51 g Bílkoviny: 4,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,70 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (1 387 kJ) Tuky: 6,39 g Sacharidy: 35,88 g Bílkoviny: 31,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží</b> (3 092 kJ) Tuky: 25,85 g Sacharidy: 67,16 g Bílkoviny: 54,79 g Cholesterol: 78,17 mg Vláknina: 1,47 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (2 227 kJ) Tuky: 28,51 g Sacharidy: 54,90 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,99 g Alergeny:
Večeře	<b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré</b> (3 337 kJ) Tuky: 20,75 g Sacharidy: 94,46 g Bílkoviny: 58,18 g Cholesterol: 314,18 mg Vláknina: 16,96 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 13. října 2023**

Snídaně	<b>Žemlovka</b> (3 146 kJ) Tuky: 39,71 g Sacharidy: 70,76 g Bílkoviny: 28,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,93 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem</b> (1 642 kJ) Tuky: 19,88 g Sacharidy: 38,12 g Bílkoviny: 13,22 g Cholesterol: 9,29 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím</b> (2 770 kJ) Tuky: 17,20 g Sacharidy: 74,52 g Bílkoviny: 55,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,74 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (667 kJ) Tuky: 2,26 g Sacharidy: 24,93 g Bílkoviny: 7,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,79 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou</b> (2 775 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 92,14 g Bílkoviny: 52,14 g Cholesterol: 117,44 mg Vláknina: 3,95 g Alergeny: 1

**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