

**Pondělí – 3. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (3 296 kJ) Tuky: 27,68 g Sacharidy: 110,36 g Bílkoviny: 21,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,72 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (1 153 kJ) Tuky: 15,17 g Sacharidy: 21,29 g Bílkoviny: 11,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,51 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 615 kJ) Tuky: 14,76 g Sacharidy: 78,00 g Bílkoviny: 57,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,30 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (1 326 kJ) Tuky: 4,58 g Sacharidy: 40,23 g Bílkoviny: 31,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,59 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Žitné halušky se zelím s uzeným masem</b> (2 610 kJ) Tuky: 26,48 g Sacharidy: 53,43 g Bílkoviny: 38,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,38 g Alergeny: 1

**Úterý – 4. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Celozrnné kakaové řezy</b> (1 824 kJ) Tuky: 10,59 g Sacharidy: 65,66 g Bílkoviny: 25,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,68 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem</b> (1 952 kJ) Tuky: 22,61 g Sacharidy: 43,92 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (3 710 kJ) Tuky: 20,76 g Sacharidy: 118,24 g Bílkoviny: 51,25 g Cholesterol: 95,88 mg Vláknina: 15,60 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (812 kJ) Tuky: 9,52 g Sacharidy: 10,78 g Bílkoviny: 16,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,59 g Alergeny: 8
<b>Večeře</b>	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (2 703 kJ) Tuky: 20,22 g Sacharidy: 65,06 g Bílkoviny: 49,30 g Cholesterol: 122,20 mg Vláknina: 4,39 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 5. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (2 923 kJ) Tuky: 18,79 g Sacharidy: 101,00 g Bílkoviny: 25,61 g Cholesterol: 5,69 mg Vláknina: 15,34 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Domácí přibináček s malinovým přelivem</b> (1 849 kJ) Tuky: 21,18 g Sacharidy: 38,92 g Bílkoviny: 25,15 g Cholesterol: 0,95 mg Vláknina: 10,02 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (3 257 kJ) Tuky: 18,40 g Sacharidy: 81,15 g Bílkoviny: 64,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,05 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
<b>Svačina</b>	<b>Fitness míša řezy</b> (698 kJ) Tuky: 8,98 g Sacharidy: 11,86 g Bílkoviny: 9,19 g Cholesterol: 26,75 mg Vláknina: 3,93 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (2 274 kJ) Tuky: 19,48 g Sacharidy: 51,48 g Bílkoviny: 39,41 g Cholesterol: 63,74 mg Vláknina: 7,87 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 6. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (1 499 kJ) Tuky: 7,77 g Sacharidy: 49,07 g Bílkoviny: 17,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,10 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (2 152 kJ) Tuky: 26,16 g Sacharidy: 56,02 g Bílkoviny: 12,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,24 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
<b>Oběd</b>	<b>Salátek ceasar</b> (3 214 kJ) Tuky: 36,55 g Sacharidy: 60,07 g Bílkoviny: 45,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,64 g Alergeny: 3, 7, 10
<b>Svačina</b>	<b>Smoothie z goji, jablka a mrkve</b> (1 338 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 48,34 g Bílkoviny: 15,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,68 g Alergeny:
<b>Večeře</b>	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 797 kJ) Tuky: 9,97 g Sacharidy: 74,79 g Bílkoviny: 63,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,77 g Alergeny: 7

**Pátek – 7. července 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (2 874 kJ) Tuky: 27,24 g Sacharidy: 76,47 g Bílkoviny: 42,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,32 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (1 547 kJ) Tuky: 15,03 g Sacharidy: 46,78 g Bílkoviny: 10,63 g Cholesterol: 9,36 mg Vláknina: 5,19 g Alergeny:
<b>Oběd</b>	<b>Fit krutí steak s batátovou směsí</b> (3 355 kJ) Tuky: 15,72 g Sacharidy: 108,14 g Bílkoviny: 53,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,30 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
<b>Svačina</b>	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (592 kJ) Tuky: 2,13 g Sacharidy: 21,32 g Bílkoviny: 7,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,25 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (2 632 kJ) Tuky: 25,68 g Sacharidy: 50,44 g Bílkoviny: 46,96 g Cholesterol: 117,88 mg Vláknina: 11,45 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. ryby 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