

**Pondělí – 29. července 2024**

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>Vitamínový 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 řízký 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 – 30. července 2024**

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 – 31. července 2024**

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 – 1. srpna 2024**

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 – 2. srpna 2024**

Snídaně	<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
Svačina	<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
Oběd	<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
Svačina	<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
Večeře	<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

**Sobota – 3. srpna 2024**

Snídaně	<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
Svačina	<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

Oběd	<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
Svačina	<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
Večeře	<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

---

#### Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně	<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
Svačina	<b>Domácí pribináček 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
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovézími 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
Svačina	<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
Večeře	<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

---

**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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich