

Pondělí – 9. ledna 2023

Snídaně	Ovesná kaše s proteinem a borůvkami (2 506 kJ) Tuky: 9,86 g Sacharidy: 112,12 g Bílkoviny: 26,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,33 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Čočková pomazánka s česnekem (1 323 kJ) Tuky: 8,17 g Sacharidy: 52,13 g Bílkoviny: 5,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,62 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží (4 475 kJ) Tuky: 33,10 g Sacharidy: 119,11 g Bílkoviny: 67,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Fitness jablečný závin (605 kJ) Tuky: 5,22 g Sacharidy: 19,85 g Bílkoviny: 5,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,59 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami (2 092 kJ) Tuky: 15,96 g Sacharidy: 33,92 g Bílkoviny: 58,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,76 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9

Úterý – 10. ledna 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (3 309 kJ) Tuky: 25,36 g Sacharidy: 105,67 g Bílkoviny: 41,52 g Cholesterol: 810,20 mg Vláknina: 0,32 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	Fitness koláč (1 505 kJ) Tuky: 17,85 g Sacharidy: 40,31 g Bílkoviny: 9,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,20 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem (3 012 kJ) Tuky: 10,09 g Sacharidy: 102,55 g Bílkoviny: 53,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,49 g Alergeny: 5
Svačina	Jogurtovo-borůvkové smoothie (647 kJ) Tuky: 9,52 g Sacharidy: 7,93 g Bílkoviny: 8,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí (2 527 kJ) Tuky: 10,80 g Sacharidy: 69,81 g Bílkoviny: 52,96 g Cholesterol: 21,49 mg Vláknina: 19,85 g Alergeny: 1

Středa – 11. ledna 2023

Snídaně	Francouzský toast (2 945 kJ) Tuky: 15,63 g Sacharidy: 116,10 g Bílkoviny: 20,23 g Cholesterol: 4,43 mg Vláknina: 6,53 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Brokolicev krém (1 115 kJ) Tuky: 14,27 g Sacharidy: 24,26 g Bílkoviny: 8,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,87 g Alergeny: 5
Oběd	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (3 351 kJ) Tuky: 28,68 g Sacharidy: 62,29 g Bílkoviny: 72,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,24 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlašskými ořechy (918 kJ) Tuky: 4,55 g Sacharidy: 37,51 g Bílkoviny: 6,52 g Cholesterol: 76,31 mg Vláknina: 5,25 g Alergeny: 7
Večeře	Hovězí na víně s bulgurem (2 671 kJ) Tuky: 10,67 g Sacharidy: 85,07 g Bílkoviny: 44,74 g Cholesterol: 111,79 mg Vláknina: 1,80 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 12. ledna 2023

Snídaně	Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou (2 386 kJ) Tuky: 13,86 g Sacharidy: 104,78 g Bílkoviny: 15,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,42 g Alergeny: 7
Svačina	Citrónový koláč (924 kJ) Tuky: 6,95 g Sacharidy: 36,18 g Bílkoviny: 6,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,33 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou (3 661 kJ) Tuky: 29,66 g Sacharidy: 78,28 g Bílkoviny: 67,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,32 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Ovocný kefir (1 476 kJ) Tuky: 4,34 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 27,22 g Cholesterol: 7,19 mg Vláknina: 10,76 g Alergeny: 7
Večeře	Rajčatové rizoto s krutím mase (2 554 kJ) Tuky: 15,67 g Sacharidy: 63,96 g Bílkoviny: 53,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,24 g Alergeny: 1, 6, 7, 10

Pátek – 13. ledna 2023

Snídaně	Čokoládová pěna s ovocem (3 338 kJ) Tuky: 29,95 g Sacharidy: 96,66 g Bílkoviny: 43,17 g Cholesterol: 814,79 mg Vláknina: 1,06 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Fitness budapeštská pomazánka (978 kJ) Tuky: 0,76 g Sacharidy: 52,53 g Bílkoviny: 3,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,05 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	Kuřecí stehno s batátovou kaší (3 243 kJ) Tuky: 7,13 g Sacharidy: 106,74 g Bílkoviny: 63,74 g Cholesterol: 0,47 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 1
Svačina	Květáková polévka (1 226 kJ) Tuky: 13,87 g Sacharidy: 34,41 g Bílkoviny: 8,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,11 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (2 216 kJ) Tuky: 20,15 g Sacharidy: 41,08 g Bílkoviny: 42,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,34 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