

**Racio – 11 000 kJ**
**Pondělí – 28. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou (2 508 kJ)</b> Tuky: 22,26 g Sacharidy: 67,58 g Bílkoviny: 29,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,50 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami (2 414 kJ)</b> Tuky: 15,31 g Sacharidy: 92,26 g Bílkoviny: 15,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,61 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Oběd</b>	<b>Indické butter chicken (2 643 kJ)</b> Tuky: 13,93 g Sacharidy: 74,72 g Bílkoviny: 48,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Krémová cibulová polévka se šalvějí (1 367 kJ)</b> Tuky: 14,33 g Sacharidy: 26,09 g Bílkoviny: 21,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,87 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (2 068 kJ)</b> Tuky: 17,52 g Sacharidy: 38,78 g Bílkoviny: 44,36 g Cholesterol: 61,97 mg Vlákna: 0,85 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

**Úterý – 29. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem (1 930 kJ)</b> Tuky: 7,24 g Sacharidy: 83,58 g Bílkoviny: 22,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,58 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Slaný koláč s brokolicí (2 520 kJ)</b> Tuky: 22,00 g Sacharidy: 84,22 g Bílkoviny: 15,56 g Cholesterol: 102,17 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Oběd</b>	<b>Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré (3 772 kJ)</b> Tuky: 30,00 g Sacharidy: 63,41 g Bílkoviny: 83,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,29 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Pudinkový dezert s mandarinkami a góji (1 127 kJ)</b> Tuky: 9,15 g Sacharidy: 39,72 g Bílkoviny: 6,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,80 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 652 kJ)</b> Tuky: 18,75 g Sacharidy: 14,39 g Bílkoviny: 42,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,45 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 30. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Fitness anglická snídaně (2 926 kJ)</b> Tuky: 26,23 g Sacharidy: 90,42 g Bílkoviny: 31,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 1, 3, 5
<b>Svačina</b>	<b>Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (963 kJ)</b> Tuky: 6,26 g Sacharidy: 34,40 g Bílkoviny: 6,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
<b>Oběd</b>	<b>Segedínský guláš (2 536 kJ)</b> Tuky: 24,81 g Sacharidy: 49,09 g Bílkoviny: 53,29 g Cholesterol: 29,77 mg Vlákna: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Hrášková krémová polévka (1 832 kJ)</b> Tuky: 16,42 g Sacharidy: 57,01 g Bílkoviny: 14,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,55 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 744 kJ)</b> Tuky: 10,25 g Sacharidy: 73,20 g Bílkoviny: 63,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Čtvrtek – 1. prosince 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami (2 327 kJ)</b> Tuky: 17,25 g Sacharidy: 61,43 g Bílkoviny: 37,60 g Cholesterol: 51,86 mg Vlákna: 10,98 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (1 174 kJ)</b> Tuky: 12,31 g Sacharidy: 36,46 g Bílkoviny: 5,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,99 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (3 346 kJ)</b> Tuky: 24,89 g Sacharidy: 92,27 g Bílkoviny: 52,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (1 174 kJ)</b> Tuky: 16,50 g Sacharidy: 16,83 g Bílkoviny: 15,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,48 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Quesadilla s trhaným kuřecím masem (2 979 kJ)</b> Tuky: 12,18 g Sacharidy: 93,16 g Bílkoviny: 52,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,76 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 2. prosince 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (2 524 kJ)</b> Tuky: 18,52 g Sacharidy: 87,59 g Bílkoviny: 28,81 g Cholesterol: 228,12 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
<b>Svačina</b>	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 312 kJ)</b> Tuky: 16,54 g Sacharidy: 21,84 g Bílkoviny: 19,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,81 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Oběd</b>	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (3 123 kJ)</b> Tuky: 20,16 g Sacharidy: 76,88 g Bílkoviny: 59,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,64 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Malinové jogurtové smoothie (465 kJ)</b> Tuky: 0,71 g Sacharidy: 24,05 g Bílkoviny: 1,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,25 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Chilli noc carne (3 576 kJ)</b> Tuky: 31,54 g Sacharidy: 80,52 g Bílkoviny: 56,26 g Cholesterol: 133,63 mg Vlákna: 0,80 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 (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