

Pondělí – 17. října 2022

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami (2 605 kJ)**
 Tuky: 14,68 g Sacharidy: 93,94 g Bílkoviny: 36,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 1
- Svačina** **Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (896 kJ)**
 Tuky: 10,73 g Sacharidy: 20,18 g Bílkoviny: 6,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem (4 542 kJ)**
 Tuky: 25,75 g Sacharidy: 132,21 g Bílkoviny: 65,83 g Cholesterol: 116,46 mg Vlákna: 10,50 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (1 458 kJ)**
 Tuky: 17,75 g Sacharidy: 34,64 g Bílkoviny: 11,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,65 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (2 499 kJ)**
 Tuky: 24,67 g Sacharidy: 34,60 g Bílkoviny: 54,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,90 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (2 207 kJ)**
 Tuky: 19,77 g Sacharidy: 55,44 g Bílkoviny: 25,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 18,95 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (2 049 kJ)**
 Tuky: 4,37 g Sacharidy: 99,43 g Bílkoviny: 10,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem (3 683 kJ)**
 Tuky: 32,30 g Sacharidy: 85,02 g Bílkoviny: 60,09 g Cholesterol: 237,15 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše (1 065 kJ)**
 Tuky: 7,82 g Sacharidy: 41,45 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 997 kJ)**
 Tuky: 29,64 g Sacharidy: 35,12 g Bílkoviny: 72,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 707 kJ)**
 Tuky: 24,50 g Sacharidy: 92,27 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 5
- Svačina** **Salát s grilovaným sýrem halloumi (939 kJ)**
 Tuky: 9,09 g Sacharidy: 24,28 g Bílkoviny: 10,86 g Cholesterol: 10,21 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 5, 7, 10
- Oběd** **Vepřový stroganoff s rýží (4 016 kJ)**
 Tuky: 31,74 g Sacharidy: 81,61 g Bílkoviny: 82,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 5
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (1 254 kJ)**
 Tuky: 5,96 g Sacharidy: 55,40 g Bílkoviny: 4,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,65 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborami (3 083 kJ)**
 Tuky: 18,96 g Sacharidy: 79,43 g Bílkoviny: 55,93 g Cholesterol: 0,12 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou (2 219 kJ)**
 Tuky: 10,11 g Sacharidy: 82,32 g Bílkoviny: 25,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 17,03 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (2 220 kJ)**
 Tuky: 15,96 g Sacharidy: 78,58 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (3 577 kJ)**
 Tuky: 30,90 g Sacharidy: 71,32 g Bílkoviny: 70,04 g Cholesterol: 497,44 mg Vlákna: 9,18 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli (1 480 kJ)**
 Tuky: 11,41 g Sacharidy: 39,07 g Bílkoviny: 9,47 g Cholesterol: 6,96 mg Vlákna: 7,80 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 504 kJ)**
 Tuky: 19,35 g Sacharidy: 52,01 g Bílkoviny: 52,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,46 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

- Snídaně** **Špenátový koláč (3 698 kJ)**
 Tuky: 39,27 g Sacharidy: 105,50 g Bílkoviny: 34,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát (1 629 kJ)**
 Tuky: 9,56 g Sacharidy: 52,63 g Bílkoviny: 17,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,18 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré (3 763 kJ)**
 Tuky: 16,73 g Sacharidy: 114,13 g Bílkoviny: 69,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Letní proteinové smoothie (1 121 kJ)**
 Tuky: 21,41 g Sacharidy: 9,84 g Bílkoviny: 8,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,34 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 789 kJ)**
 Tuky: 2,58 g Sacharidy: 45,45 g Bílkoviny: 51,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,20 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich