

**Pondělí – 1. července 2024**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (2 278 kJ) Tuky: 18,02 g Sacharidy: 75,43 g Bílkoviny: 26,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,34 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (2 148 kJ) Tuky: 31,15 g Sacharidy: 36,45 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 0,20 mg Vlákna: 0,70 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (4 054 kJ) Tuky: 21,98 g Sacharidy: 111,14 g Bílkoviny: 74,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,13 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (1 919 kJ) Tuky: 13,79 g Sacharidy: 75,16 g Bílkoviny: 7,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,09 g Alergeny:
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 601 kJ) Tuky: 10,07 g Sacharidy: 25,85 g Bílkoviny: 43,22 g Cholesterol: 9,81 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 2. července 2024**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (4 610 kJ) Tuky: 46,62 g Sacharidy: 125,84 g Bílkoviny: 39,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,55 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (887 kJ) Tuky: 5,76 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 13,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,36 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (2 553 kJ) Tuky: 13,47 g Sacharidy: 71,53 g Bílkoviny: 48,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (1 277 kJ) Tuky: 11,07 g Sacharidy: 31,95 g Bílkoviny: 16,75 g Cholesterol: 179,16 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (2 672 kJ) Tuky: 15,95 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 61,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 16,91 g Alergeny: 1

**Středa – 3. července 2024**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (1 266 kJ) Tuky: 2,50 g Sacharidy: 62,48 g Bílkoviny: 9,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 960 kJ) Tuky: 13,88 g Sacharidy: 32,10 g Bílkoviny: 52,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,97 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (3 617 kJ) Tuky: 26,44 g Sacharidy: 77,99 g Bílkoviny: 74,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,52 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (1 777 kJ) Tuky: 14,38 g Sacharidy: 55,08 g Bílkoviny: 15,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (3 379 kJ) Tuky: 35,60 g Sacharidy: 94,76 g Bílkoviny: 24,63 g Cholesterol: 40,61 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 4. července 2024**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (2 879 kJ) Tuky: 24,36 g Sacharidy: 89,22 g Bílkoviny: 36,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (2 836 kJ) Tuky: 36,37 g Sacharidy: 69,56 g Bílkoviny: 19,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,17 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (4 438 kJ) Tuky: 25,47 g Sacharidy: 128,76 g Bílkoviny: 71,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (465 kJ) Tuky: 5,05 g Sacharidy: 11,69 g Bílkoviny: 5,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 382 kJ) Tuky: 4,79 g Sacharidy: 24,11 g Bílkoviny: 43,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,87 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 5. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (2 892 kJ) Tuky: 25,21 g Sacharidy: 90,56 g Bílkoviny: 33,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 737 kJ) Tuky: 20,15 g Sacharidy: 40,15 g Bílkoviny: 20,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,26 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (4 592 kJ) Tuky: 22,55 g Sacharidy: 141,01 g Bílkoviny: 71,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,31 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (1 157 kJ) Tuky: 16,49 g Sacharidy: 17,20 g Bílkoviny: 14,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,33 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem</b> (1 621 kJ) Tuky: 11,24 g Sacharidy: 24,81 g Bílkoviny: 38,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,98 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

**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 (arašídů) 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