

**Pondělí – 13. června 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Banánová mléčná rýže</b> (2 576 kJ)<br>Tuky: 22,85 g Sacharidy: 82,90 g Bílkoviny: 25,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,94 g Alergeny: 1                                  |
| Svačina | <b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (2 120 kJ)<br>Tuky: 40,18 g Sacharidy: 17,34 g Bílkoviny: 19,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1                        |
| Oběd    | <b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (3 784 kJ)<br>Tuky: 4,88 g Sacharidy: 129,71 g Bílkoviny: 73,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,01 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | <b>Spirulina protein smoothie</b> (946 kJ)<br>Tuky: 3,09 g Sacharidy: 46,30 g Bílkoviny: 2,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,29 g Alergeny: 7                                |
| Večeře  | <b>Recký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (2 573 kJ)<br>Tuky: 21,75 g Sacharidy: 48,99 g Bílkoviny: 52,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,72 g Alergeny: 5       |

**Úterý – 14. června 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (3 288 kJ)<br>Tuky: 29,81 g Sacharidy: 103,03 g Bílkoviny: 16,91 g Cholesterol: 130,65 mg Vláknina: 0,26 g Alergeny: 1, 3, 7    |
| Svačina | <b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (1 415 kJ)<br>Tuky: 12,20 g Sacharidy: 30,30 g Bílkoviny: 23,14 g Cholesterol: 7,16 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 5, 7, 8, 10 |
| Oběd    | <b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (3 599 kJ)<br>Tuky: 31,06 g Sacharidy: 69,54 g Bílkoviny: 69,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 1, 3, 7, 10   |
| Svačina | <b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (1 948 kJ)<br>Tuky: 11,31 g Sacharidy: 60,92 g Bílkoviny: 19,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 25,95 g Alergeny: 1                        |
| Večeře  | <b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 750 kJ)<br>Tuky: 5,19 g Sacharidy: 52,33 g Bílkoviny: 40,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,47 g Alergeny: 1              |

**Středa – 15. června 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Pečená ovesná kaše</b> (2 898 kJ)<br>Tuky: 28,25 g Sacharidy: 76,23 g Bílkoviny: 39,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,62 g Alergeny: 1, 7, 8                                |
| Svačina | <b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (1 593 kJ)<br>Tuky: 16,50 g Sacharidy: 49,36 g Bílkoviny: 6,73 g Cholesterol: 29,00 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Oběd    | <b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (4 010 kJ)<br>Tuky: 22,93 g Sacharidy: 110,44 g Bílkoviny: 71,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,01 g Alergeny: 5          |
| Svačina | <b>Matcha smoothie</b> (384 kJ)<br>Tuky: 2,86 g Sacharidy: 11,63 g Bílkoviny: 5,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,36 g Alergeny: 7   |
| Večeře  | <b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (3 115 kJ)<br>Tuky: 25,76 g Sacharidy: 78,22 g Bílkoviny: 50,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,59 g Alergeny: 1, 5, 6        |

**Čtvrtek – 16. června 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (2 195 kJ)<br>Tuky: 17,13 g Sacharidy: 81,29 g Bílkoviny: 18,30 g Cholesterol: 0,25 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 1         |
| Svačina | <b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (1 298 kJ)<br>Tuky: 9,73 g Sacharidy: 34,24 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 4,15 mg Vláknina: 5,98 g Alergeny: 7       |
| Oběd    | <b>Svíčková omáčka s brusinkami a cibulovým knedlíkem</b> (3 212 kJ)<br>Tuky: 20,41 g Sacharidy: 86,22 g Bílkoviny: 59,38 g Cholesterol: 116,21 mg Vláknina: 5,71 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | <b>Vajíčkovo-bramborový salát s jogurtem</b> (2 002 kJ)<br>Tuky: 11,60 g Sacharidy: 52,40 g Bílkoviny: 40,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,54 g Alergeny: 1, 3, 7, 10                  |
| Večeře  | <b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (3 293 kJ)<br>Tuky: 34,50 g Sacharidy: 71,77 g Bílkoviny: 46,93 g Cholesterol: 14,11 mg Vláknina: 8,90 g Alergeny: 1                                  |

**Pátek – 17. června 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (2 140 kJ)<br>Tuky: 20,86 g Sacharidy: 54,40 g Bílkoviny: 25,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,51 g Alergeny: 7                        |
| Svačina | <b>Houbová polévka</b> (1 420 kJ)<br>Tuky: 14,47 g Sacharidy: 38,09 g Bílkoviny: 13,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,88 g Alergeny: 1, 6, 7, 9                             |
| Oběd    | <b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (4 460 kJ)<br>Tuky: 27,51 g Sacharidy: 134,38 g Bílkoviny: 67,57 g Cholesterol: 128,85 mg Vláknina: 0,71 g Alergeny: 1 |
| Svačina | <b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (1 166 kJ)<br>Tuky: 7,89 g Sacharidy: 41,98 g Bílkoviny: 9,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,95 g Alergeny: 1, 7, 8                     |
| Večeře  | <b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</b> (2 813 kJ)<br>Tuky: 22,31 g Sacharidy: 56,45 g Bílkoviny: 58,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,17 g Alergeny: 1, 4, 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 (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