

**Racio – 12 000 kJ**
**Pondělí – 28. března 2022**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (2 576 kJ) Tuky: 22,85 g Sacharidy: 82,90 g Bílkoviny: 25,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,94 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Banana bread s tvarohovou pěnou</b> (2 120 kJ) Tuky: 40,18 g Sacharidy: 17,34 g Bílkoviny: 19,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Citronové kuře s rýží</b> (3 784 kJ) Tuky: 4,88 g Sacharidy: 129,71 g Bílkoviny: 73,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Špenátové smoothie</b> (946 kJ) Tuky: 3,09 g Sacharidy: 46,30 g Bílkoviny: 2,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,29 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tuňákový salátek</b> (2 573 kJ) Tuky: 21,75 g Sacharidy: 48,99 g Bílkoviny: 52,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,72 g Alergeny: 4

**Úterý – 29. března 2022**

Snídaně	<b>Vločky s jablkem a skořicí</b> (3 288 kJ) Tuky: 29,81 g Sacharidy: 103,03 g Bílkoviny: 16,91 g Cholesterol: 130,65 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem</b> (1 415 kJ) Tuky: 12,20 g Sacharidy: 30,30 g Bílkoviny: 23,14 g Cholesterol: 7,16 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 1, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou</b> (3 599 kJ) Tuky: 31,06 g Sacharidy: 69,54 g Bílkoviny: 69,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salátek s batáty</b> (1 948 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 60,92 g Bílkoviny: 19,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 25,95 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky</b> (1 750 kJ) Tuky: 5,19 g Sacharidy: 52,33 g Bílkoviny: 40,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,47 g Alergeny: 5

**Středa – 30. března 2022**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem</b> (2 898 kJ) Tuky: 28,25 g Sacharidy: 76,23 g Bílkoviny: 39,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Malinovo-kakaový Cottage s banánem</b> (1 593 kJ) Tuky: 16,50 g Sacharidy: 49,36 g Bílkoviny: 6,73 g Cholesterol: 29,00 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Baked feta pasta</b> (4 010 kJ) Tuky: 22,93 g Sacharidy: 110,44 g Bílkoviny: 71,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Polévka z pečeného česneku</b> (384 kJ) Tuky: 2,86 g Sacharidy: 11,63 g Bílkoviny: 5,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Vepřový plátek s hráškovým pyré</b> (3 115 kJ) Tuky: 25,76 g Sacharidy: 78,22 g Bílkoviny: 50,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,59 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 31. března 2022**

Snídaně	<b>Tuňáková pomazánka</b> (2 195 kJ) Tuky: 17,13 g Sacharidy: 81,29 g Bílkoviny: 18,30 g Cholesterol: 0,25 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Svačina	<b>Jáhlový nákyp se švestkami</b> (1 298 kJ) Tuky: 9,73 g Sacharidy: 34,24 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 4,15 mg Vlákna: 5,98 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (3 212 kJ) Tuky: 20,41 g Sacharidy: 86,22 g Bílkoviny: 59,38 g Cholesterol: 116,21 mg Vlákna: 5,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Power smoothie</b> (2 002 kJ) Tuky: 11,60 g Sacharidy: 52,40 g Bílkoviny: 40,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (3 293 kJ) Tuky: 34,50 g Sacharidy: 71,77 g Bílkoviny: 46,93 g Cholesterol: 14,11 mg Vlákna: 8,90 g Alergeny: 1

**Pátek – 1. dubna 2022**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (2 140 kJ) Tuky: 20,86 g Sacharidy: 54,40 g Bílkoviny: 25,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,51 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (1 420 kJ) Tuky: 14,47 g Sacharidy: 38,09 g Bílkoviny: 13,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,88 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (4 460 kJ) Tuky: 27,51 g Sacharidy: 134,38 g Bílkoviny: 67,57 g Cholesterol: 128,85 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (1 166 kJ) Tuky: 7,89 g Sacharidy: 41,98 g Bílkoviny: 9,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,95 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (2 813 kJ) Tuky: 22,31 g Sacharidy: 56,45 g Bílkoviny: 58,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

**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