

Pondělí – 20. prosince 2021

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (3 596 kJ) Tuky: 30,19 g Sacharidy: 120,41 g Bílkoviny: 23,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,43 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z červené čočky (1 258 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 23,25 g Bílkoviny: 12,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,92 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 853 kJ) Tuky: 16,10 g Sacharidy: 85,09 g Bílkoviny: 62,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,42 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 446 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 43,89 g Bílkoviny: 34,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,82 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krůtím masem (2 847 kJ) Tuky: 28,89 g Sacharidy: 58,30 g Bílkoviny: 41,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 5

Úterý – 21. prosince 2021

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 990 kJ) Tuky: 11,54 g Sacharidy: 71,62 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,74 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (2 129 kJ) Tuky: 24,65 g Sacharidy: 47,91 g Bílkoviny: 22,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,04 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (4 047 kJ) Tuky: 22,64 g Sacharidy: 128,98 g Bílkoviny: 55,94 g Cholesterol: 104,60 mg Vlákna: 17,02 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (885 kJ) Tuky: 10,38 g Sacharidy: 11,75 g Bílkoviny: 17,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,64 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (2 948 kJ) Tuky: 22,06 g Sacharidy: 71,01 g Bílkoviny: 53,77 g Cholesterol: 133,32 mg Vlákna: 4,78 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídny) 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich