

**Pondělí – 8. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (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	<b>Salát z červené čočky</b> (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	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (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	<b>Krém z pečené mrkve</b> (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	<b>Smetanový květák s krutím masem</b> (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 – 9. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (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	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (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	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (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	<b>Power smoothie</b> (885 kJ) Tuky: 10,38 g Sacharidy: 11,75 g Bílkoviny: 17,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,64 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (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

**Středa – 10. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Kynuté čokoládové šneci</b> (3 188 kJ) Tuky: 20,49 g Sacharidy: 110,17 g Bílkoviny: 27,94 g Cholesterol: 6,21 mg Vlákna: 16,74 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Vydatný fazolový salát</b> (2 018 kJ) Tuky: 23,11 g Sacharidy: 42,45 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 1,03 mg Vlákna: 10,93 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Karamelizovaný kapr Ca Kho To</b> (3 553 kJ) Tuky: 20,07 g Sacharidy: 88,53 g Bílkoviny: 70,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (761 kJ) Tuky: 9,78 g Sacharidy: 12,94 g Bílkoviny: 10,03 g Cholesterol: 29,18 mg Vlákna: 4,27 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (2 481 kJ) Tuky: 21,25 g Sacharidy: 56,15 g Bílkoviny: 43,00 g Cholesterol: 69,53 mg Vlákna: 8,59 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 11. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem</b> (1 635 kJ) Tuky: 8,46 g Sacharidy: 53,53 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,40 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Kokosové řezy</b> (2 348 kJ) Tuky: 28,54 g Sacharidy: 61,12 g Bílkoviny: 14,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,07 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Lasagne se zeleninou</b> (3 507 kJ) Tuky: 39,87 g Sacharidy: 65,53 g Bílkoviny: 49,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,33 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (1 460 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 52,73 g Bílkoviny: 16,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,56 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem</b> (3 051 kJ) Tuky: 10,87 g Sacharidy: 81,59 g Bílkoviny: 69,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,30 g Alergeny: 1

**Pátek – 12. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (3 135 kJ) Tuky: 29,71 g Sacharidy: 83,42 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (1 688 kJ) Tuky: 16,39 g Sacharidy: 51,02 g Bílkoviny: 11,60 g Cholesterol: 10,21 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí nudličky na kari s rýží</b> (3 660 kJ) Tuky: 17,14 g Sacharidy: 117,98 g Bílkoviny: 58,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cuketová polévka</b> (646 kJ) Tuky: 2,33 g Sacharidy: 23,27 g Bílkoviny: 7,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Zeleninový pastýřský koláč</b> (2 871 kJ) Tuky: 28,02 g Sacharidy: 55,04 g Bílkoviny: 51,23 g Cholesterol: 128,59 mg Vlákna: 12,49 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

**Neděle – 14. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Bílková omeleta se sýrem a zeleninou</b> (2 605 kJ) Tuky: 14,68 g Sacharidy: 93,94 g Bílkoviny: 36,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Duobuchta</b> (896 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 20,18 g Bílkoviny: 6,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Oběd** **Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem** (4 542 kJ)  
Tuky: 25,75 g Sacharidy: 132,21 g Bílkoviny: 65,83 g Cholesterol: 116,46 mg Vláknina: 10,50 g Alergeny: 1, 5, 7

**Svačina** **Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi** (1 458 kJ)  
Tuky: 17,75 g Sacharidy: 34,64 g Bílkoviny: 11,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,65 g Alergeny: 5, 7, 8

**Večeře** **Kuřecí paličky se zeleninou** (2 499 kJ)  
Tuky: 24,67 g Sacharidy: 34,60 g Bílkoviny: 54,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,90 g Alergeny: 1, 5, 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) 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