

**Pondělí – 4. ledna 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Plněné croissanty s jahodovou náplní (2 207 kJ)</b> Tuky: 19,77 g Sacharidy: 55,44 g Bílkoviny: 25,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 18,95 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (2 049 kJ)</b> Tuky: 4,37 g Sacharidy: 99,43 g Bílkoviny: 10,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Oběd</b>	<b>Kari z červené čočky s kuřecími kousky (3 683 kJ)</b> Tuky: 32,30 g Sacharidy: 85,02 g Bílkoviny: 60,09 g Cholesterol: 237,15 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Zelná polévka (1 065 kJ)</b> Tuky: 7,82 g Sacharidy: 41,45 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (2 997 kJ)</b> Tuky: 29,64 g Sacharidy: 35,12 g Bílkoviny: 72,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1

**Úterý – 5. ledna 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Jablečný koláč s drobenkou (2 707 kJ)</b> Tuky: 24,50 g Sacharidy: 92,27 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou (939 kJ)</b> Tuky: 9,09 g Sacharidy: 24,28 g Bílkoviny: 10,86 g Cholesterol: 10,21 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (4 016 kJ)</b> Tuky: 31,74 g Sacharidy: 81,61 g Bílkoviny: 82,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
<b>Svačina</b>	<b>Smoothie ze zahradního ovoce (1 254 kJ)</b> Tuky: 5,96 g Sacharidy: 55,40 g Bílkoviny: 4,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,65 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (3 083 kJ)</b> Tuky: 18,96 g Sacharidy: 79,43 g Bílkoviny: 55,93 g Cholesterol: 0,12 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 1

**Středa – 6. ledna 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (2 219 kJ)</b> Tuky: 10,11 g Sacharidy: 82,32 g Bílkoviny: 25,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 17,03 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Tuňáková pomazánka (2 220 kJ)</b> Tuky: 15,96 g Sacharidy: 78,58 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 3, 4, 7
<b>Oběd</b>	<b>Dýňové rizoto (3 577 kJ)</b> Tuky: 30,90 g Sacharidy: 71,32 g Bílkoviny: 70,04 g Cholesterol: 497,44 mg Vlákna: 9,18 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (1 480 kJ)</b> Tuky: 11,41 g Sacharidy: 39,07 g Bílkoviny: 9,47 g Cholesterol: 6,96 mg Vlákna: 7,80 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (2 504 kJ)</b> Tuky: 19,35 g Sacharidy: 52,01 g Bílkoviny: 52,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,46 g Alergeny: 1, 5, 7

**Čtvrtek – 7. ledna 2021**

<b>Snídaně</b>	<b>Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (3 698 kJ)</b> Tuky: 39,27 g Sacharidy: 105,50 g Bílkoviny: 34,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami (1 629 kJ)</b> Tuky: 9,56 g Sacharidy: 52,63 g Bílkoviny: 17,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,18 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Holandské řízky s hráškovým pyré (3 763 kJ)</b> Tuky: 16,73 g Sacharidy: 114,13 g Bílkoviny: 69,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Green smoothie (1 121 kJ)</b> Tuky: 21,41 g Sacharidy: 9,84 g Bílkoviny: 8,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,34 g Alergeny:
<b>Večeře</b>	<b>Salát s kuskusem a kuřecím masem (1 789 kJ)</b> Tuky: 2,58 g Sacharidy: 45,45 g Bílkoviny: 51,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,20 g Alergeny: 1, 5, 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 (arašíd) 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