

**Čtvrtek – 4. ledna 2024**

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

**Pátek – 5. ledna 2024**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (2 140 kJ) Tuky: 20,86 g Sacharidy: 54,40 g Bílkoviny: 25,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 (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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich