

**Racio – 12 000 kJ**
**Pondělí – 27. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (2 363 kJ) Tuky: 31,31 g Sacharidy: 28,40 g Bílkoviny: 47,06 g Cholesterol: 43,69 mg Vláknina: 3,96 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (1 290 kJ) Tuky: 13,50 g Sacharidy: 35,11 g Bílkoviny: 10,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,24 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (3 992 kJ) Tuky: 8,53 g Sacharidy: 164,88 g Bílkoviny: 49,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,08 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie na zahřátí</b> (1 887 kJ) Tuky: 17,28 g Sacharidy: 53,38 g Bílkoviny: 19,30 g Cholesterol: 7,29 mg Vláknina: 7,60 g Alergeny:
Večeře	<b>Poke bowl s krevetami</b> (2 467 kJ) Tuky: 27,56 g Sacharidy: 33,61 g Bílkoviny: 59,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,27 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

**Úterý – 28. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (2 605 kJ) Tuky: 29,86 g Sacharidy: 68,28 g Bílkoviny: 14,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,49 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu</b> (2 072 kJ) Tuky: 14,05 g Sacharidy: 44,62 g Bílkoviny: 43,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,36 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Spaghetti bolognese</b> (3 469 kJ) Tuky: 18,25 g Sacharidy: 96,28 g Bílkoviny: 67,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,23 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	<b>Zdravá kulajda</b> (1 323 kJ) Tuky: 13,10 g Sacharidy: 39,78 g Bílkoviny: 8,72 g Cholesterol: 3,04 mg Vláknina: 6,73 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (2 531 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 72,91 g Bílkoviny: 37,54 g Cholesterol: 130,79 mg Vláknina: 7,88 g Alergeny: 1

**Středa – 29. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (2 312 kJ) Tuky: 41,70 g Sacharidy: 31,86 g Bílkoviny: 10,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,05 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (1 805 kJ) Tuky: 2,93 g Sacharidy: 56,11 g Bílkoviny: 40,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny:
Oběd	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (5 000 kJ) Tuky: 28,59 g Sacharidy: 174,35 g Bílkoviny: 74,26 g Cholesterol: 120,60 mg Vláknina: 4,82 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (588 kJ) Tuky: 4,22 g Sacharidy: 11,60 g Bílkoviny: 13,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,47 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (2 295 kJ) Tuky: 17,34 g Sacharidy: 53,60 g Bílkoviny: 39,84 g Cholesterol: 80,52 mg Vláknina: 11,24 g Alergeny: 1, 3, 7

**Čtvrtek – 30. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Hemenex</b> (2 759 kJ) Tuky: 18,90 g Sacharidy: 97,70 g Bílkoviny: 27,70 g Cholesterol: 490,14 mg Vláknina: 0,32 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (2 713 kJ) Tuky: 36,49 g Sacharidy: 67,45 g Bílkoviny: 12,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (2 691 kJ) Tuky: 11,98 g Sacharidy: 97,99 g Bílkoviny: 33,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,58 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Bramboračka</b> (2 175 kJ) Tuky: 13,88 g Sacharidy: 19,26 g Bílkoviny: 26,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 15,10 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Večeře	<b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (1 662 kJ) Tuky: 4,84 g Sacharidy: 27,05 g Bílkoviny: 59,81 g Cholesterol: 218,70 mg Vláknina: 2,86 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

**Pátek – 1. prosince 2023**

Snídaně	<b>Jablečné placičky</b> (2 566 kJ) Tuky: 25,33 g Sacharidy: 79,91 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,55 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>French toast</b> (1 148 kJ) Tuky: 3,90 g Sacharidy: 55,34 g Bílkoviny: 5,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,22 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (3 977 kJ) Tuky: 20,80 g Sacharidy: 134,11 g Bílkoviny: 50,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,18 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (1 638 kJ) Tuky: 15,45 g Sacharidy: 16,52 g Bílkoviny: 43,37 g Cholesterol: 130,89 mg Vláknina: 0,50 g Alergeny:
Večeře	<b>Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary</b> (2 671 kJ) Tuky: 26,61 g Sacharidy: 32,31 g Bílkoviny: 52,49 g Cholesterol: 312,55 mg Vláknina: 6,58 g Alergeny: 1, 4, 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. ryba 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