

**Pondělí – 25. září 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (2 605 kJ)</b><br>Tuky: 14,68 g Sacharidy: 93,94 g Bílkoviny: 36,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,68 g Alergeny: 1  |
| Svačina | <b>Čočková pomazánka s česnekem (896 kJ)</b><br>Tuky: 10,73 g Sacharidy: 20,18 g Bílkoviny: 6,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1   |
| Oběd    | <b>Kuřecí rizoto se špenátem (4 542 kJ)</b><br>Tuky: 25,75 g Sacharidy: 132,21 g Bílkoviny: 65,83 g Cholesterol: 116,46 mg Vláknina: 10,50 g Alergeny: 1   |
| Svačina | <b>Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (1 458 kJ)</b><br>Tuky: 17,75 g Sacharidy: 34,64 g Bílkoviny: 11,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,65 g Alergeny: 7                               |
| Večeře  | <b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (2 499 kJ)</b><br>Tuky: 24,67 g Sacharidy: 34,60 g Bílkoviny: 54,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,90 g Alergeny: 1, 5, 7 |

**Úterý – 26. září 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (2 207 kJ)</b><br>Tuky: 19,77 g Sacharidy: 55,44 g Bílkoviny: 25,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 18,95 g Alergeny: 1, 4, 7                   |
| Svačina | <b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (2 049 kJ)</b><br>Tuky: 4,37 g Sacharidy: 99,43 g Bílkoviny: 10,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1   |
| Oběd    | <b>Směs s batátami a krutím plátkem (3 683 kJ)</b><br>Tuky: 32,30 g Sacharidy: 85,02 g Bílkoviny: 60,09 g Cholesterol: 237,15 mg Vláknina: 0,50 g Alergeny: 1   |
| Svačina | <b>Mrkvovo – ovesná kašička (1 065 kJ)</b><br>Tuky: 7,82 g Sacharidy: 41,45 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,01 g Alergeny: 1, 7, 8  |
| Večeře  | <b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 997 kJ)</b><br>Tuky: 29,64 g Sacharidy: 35,12 g Bílkoviny: 72,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,08 g Alergeny: 1, 5, 9, 10 |

**Středa – 27. září 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 707 kJ)</b><br>Tuky: 24,50 g Sacharidy: 92,27 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,18 g Alergeny: 5                     |
| Svačina | <b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (939 kJ)</b><br>Tuky: 9,09 g Sacharidy: 24,28 g Bílkoviny: 10,86 g Cholesterol: 10,21 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 5, 7, 10                                   |
| Oběd    | <b>Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (4 016 kJ)</b><br>Tuky: 31,74 g Sacharidy: 81,61 g Bílkoviny: 82,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 5 |
| Svačina | <b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (1 254 kJ)</b><br>Tuky: 5,96 g Sacharidy: 55,40 g Bílkoviny: 4,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,65 g Alergeny:                                |
| Večeře  | <b>Kuřecí marinovaný steak s jasmínovou rýží (3 083 kJ)</b><br>Tuky: 18,96 g Sacharidy: 79,43 g Bílkoviny: 55,93 g Cholesterol: 0,12 mg Vláknina: 1,74 g Alergeny: 5                                |

**Čtvrtek – 28. září 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Vaječná omeleta se zeleninou (2 219 kJ)</b><br>Tuky: 10,11 g Sacharidy: 82,32 g Bílkoviny: 25,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 17,03 g Alergeny: 1, 3, 7                                      |
| Svačina | <b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (2 220 kJ)</b><br>Tuky: 15,96 g Sacharidy: 78,58 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,48 g Alergeny: 7                          |
| Oběd    | <b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (3 577 kJ)</b><br>Tuky: 30,90 g Sacharidy: 71,32 g Bílkoviny: 70,04 g Cholesterol: 497,44 mg Vláknina: 9,18 g Alergeny: 1, 5, 6, 7 |
| Svačina | <b>Cuketové lečo s chilli (1 480 kJ)</b><br>Tuky: 11,41 g Sacharidy: 39,07 g Bílkoviny: 9,47 g Cholesterol: 6,96 mg Vláknina: 7,80 g Alergeny: 5   |
| Večeře  | <b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 504 kJ)</b><br>Tuky: 19,35 g Sacharidy: 52,01 g Bílkoviny: 52,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,46 g Alergeny: 1, 5, 7                      |

**Pátek – 29. září 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Špenátový koláč (3 698 kJ)</b><br>Tuky: 39,27 g Sacharidy: 105,50 g Bílkoviny: 34,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,86 g Alergeny: 1, 3, 5, 7                                   |
| Svačina | <b>Řecký salát (1 629 kJ)</b><br>Tuky: 9,56 g Sacharidy: 52,63 g Bílkoviny: 17,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,18 g Alergeny: 5  |
| Oběd    | <b>Candát s hráškovým pyré (3 763 kJ)</b><br>Tuky: 16,73 g Sacharidy: 114,13 g Bílkoviny: 69,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,18 g Alergeny: 1, 4, 5                              |
| Svačina | <b>Letní proteinové smoothie (1 121 kJ)</b><br>Tuky: 21,41 g Sacharidy: 9,84 g Bílkoviny: 8,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,34 g Alergeny: 7                                     |
| Večeře  | <b>Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 789 kJ)</b><br>Tuky: 2,58 g Sacharidy: 45,45 g Bílkoviny: 51,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,20 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. 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