

Pondělí – 5. srpna 2024

Snídaně	Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem (1 635 kJ) Tuky: 8,46 g Sacharidy: 53,53 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,40 g Alergeny: 1
Svačina	Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem (2 348 kJ) Tuky: 28,54 g Sacharidy: 61,12 g Bílkoviny: 14,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,07 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	Salátek ceasar (3 507 kJ) Tuky: 39,87 g Sacharidy: 65,53 g Bílkoviny: 49,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,33 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	Smoothie z goji, jablka a mrkve (1 460 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 52,73 g Bílkoviny: 16,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,56 g Alergeny:
Večeře	Vepřový stroganov s rýží (3 051 kJ) Tuky: 10,87 g Sacharidy: 81,59 g Bílkoviny: 69,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,30 g Alergeny: 7

Úterý – 6. srpna 2024

Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou (3 135 kJ) Tuky: 29,71 g Sacharidy: 83,42 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný salát s limetkovým přelivem (1 688 kJ) Tuky: 16,39 g Sacharidy: 51,02 g Bílkoviny: 11,60 g Cholesterol: 10,21 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny:
Oběd	Fit krůtí steak s batátovou směsí (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, 10
Svačina	Rajčatový salát se sýrem Cottage (646 kJ) Tuky: 2,33 g Sacharidy: 23,27 g Bílkoviny: 7,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1
Večeře	Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (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

Středa – 7. srpna 2024

Snídaně	Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (3 192 kJ) Tuky: 28,62 g Sacharidy: 98,63 g Bílkoviny: 34,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 050 kJ) Tuky: 6,83 g Sacharidy: 37,54 g Bílkoviny: 6,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,88 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Šťavnatý kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (2 767 kJ) Tuky: 27,08 g Sacharidy: 53,56 g Bílkoviny: 58,14 g Cholesterol: 32,48 mg Vlákna: 7,05 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (1 998 kJ) Tuky: 17,90 g Sacharidy: 62,19 g Bílkoviny: 15,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny:
Večeře	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (2 993 kJ) Tuky: 11,19 g Sacharidy: 79,85 g Bílkoviny: 69,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,37 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 8. srpna 2024

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (2 539 kJ) Tuky: 18,84 g Sacharidy: 67,01 g Bílkoviny: 41,02 g Cholesterol: 56,57 mg Vlákna: 11,98 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (1 281 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 39,75 g Bílkoviny: 5,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,53 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (3 650 kJ) Tuky: 27,13 g Sacharidy: 100,64 g Bílkoviny: 57,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Ovocné smoothie s kešu (1 281 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 18,36 g Bílkoviny: 16,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,62 g Alergeny: 8
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (3 250 kJ) Tuky: 13,29 g Sacharidy: 101,62 g Bílkoviny: 57,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,74 g Alergeny: 1

Pátek – 9. srpna 2024

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (2 754 kJ) Tuky: 20,19 g Sacharidy: 95,55 g Bílkoviny: 31,42 g Cholesterol: 248,86 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 431 kJ) Tuky: 18,03 g Sacharidy: 23,83 g Bílkoviny: 20,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (3 407 kJ) Tuky: 21,99 g Sacharidy: 83,86 g Bílkoviny: 65,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,70 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (507 kJ) Tuky: 0,77 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 2,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,92 g Alergeny: 1
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (3 901 kJ) Tuky: 34,41 g Sacharidy: 87,84 g Bílkoviny: 61,38 g Cholesterol: 145,78 mg Vlákna: 0,87 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(arašidy) 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