

**Pondělí – 3. července 2023**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (3 596 kJ) Tuky: 30,19 g Sacharidy: 120,41 g Bílkoviny: 23,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,43 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (1 258 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 23,25 g Bílkoviny: 12,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,92 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 853 kJ) Tuky: 16,10 g Sacharidy: 85,09 g Bílkoviny: 62,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,42 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (1 446 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 43,89 g Bílkoviny: 34,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,82 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Žitné halušky se zelím s uzeným masem</b> (2 847 kJ) Tuky: 28,89 g Sacharidy: 58,30 g Bílkoviny: 41,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 1

**Úterý – 4. července 2023**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy</b> (1 990 kJ) Tuky: 11,54 g Sacharidy: 71,62 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,74 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem</b> (2 129 kJ) Tuky: 24,65 g Sacharidy: 47,91 g Bílkoviny: 22,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,04 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (4 047 kJ) Tuky: 22,64 g Sacharidy: 128,98 g Bílkoviny: 55,94 g Cholesterol: 104,60 mg Vláknina: 17,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (885 kJ) Tuky: 10,38 g Sacharidy: 11,75 g Bílkoviny: 17,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,64 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (2 948 kJ) Tuky: 22,06 g Sacharidy: 71,01 g Bílkoviny: 53,77 g Cholesterol: 133,32 mg Vláknina: 4,78 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 5. července 2023**

Snídaně	<b>Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (3 188 kJ) Tuky: 20,49 g Sacharidy: 110,17 g Bílkoviny: 27,94 g Cholesterol: 6,21 mg Vláknina: 16,74 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí přibináček s malinovým přelivem</b> (2 018 kJ) Tuky: 23,11 g Sacharidy: 42,45 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 1,03 mg Vláknina: 10,93 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (3 553 kJ) Tuky: 20,07 g Sacharidy: 88,53 g Bílkoviny: 70,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,60 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Fitness míša řezy</b> (761 kJ) Tuky: 9,78 g Sacharidy: 12,94 g Bílkoviny: 10,03 g Cholesterol: 29,18 mg Vláknina: 4,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (2 481 kJ) Tuky: 21,25 g Sacharidy: 56,15 g Bílkoviny: 43,00 g Cholesterol: 69,53 mg Vláknina: 8,59 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 6. července 2023**

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

**Pátek – 7. července 2023**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (3 135 kJ) Tuky: 29,71 g Sacharidy: 83,42 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (1 688 kJ) Tuky: 16,39 g Sacharidy: 51,02 g Bílkoviny: 11,60 g Cholesterol: 10,21 mg Vláknina: 5,66 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krutí steak s batátovou směsí</b> (3 660 kJ) Tuky: 17,14 g Sacharidy: 117,98 g Bílkoviny: 58,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (646 kJ) Tuky: 2,33 g Sacharidy: 23,27 g Bílkoviny: 7,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,45 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (2 871 kJ) Tuky: 28,02 g Sacharidy: 55,04 g Bílkoviny: 51,23 g Cholesterol: 128,59 mg Vláknina: 12,49 g Alergeny: 1

**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