

Racio – 12 000 kJ
Pondělí – 3. dubna 2023

Snídaně	Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem (2 736 kJ) Tuky: 24,27 g Sacharidy: 73,74 g Bílkoviny: 31,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,27 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia pudink s ovocem (2 633 kJ) Tuky: 16,70 g Sacharidy: 100,65 g Bílkoviny: 17,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,57 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 884 kJ) Tuky: 15,18 g Sacharidy: 81,50 g Bílkoviny: 52,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,09 g Alergeny: 1
Svačina	Cizrnová polévka (1 492 kJ) Tuky: 15,62 g Sacharidy: 28,45 g Bílkoviny: 23,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,68 g Alergeny: 5
Večeře	Kuřecí paličky se zeleninou (2 256 kJ) Tuky: 19,12 g Sacharidy: 42,31 g Bílkoviny: 48,39 g Cholesterol: 67,60 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny:

Úterý – 4. dubna 2023

Snídaně	Hruškový crumble s malinami (2 105 kJ) Tuky: 7,89 g Sacharidy: 91,18 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,08 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem (2 749 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 91,88 g Bílkoviny: 16,96 g Cholesterol: 111,46 mg Vlákna: 1,73 g Alergeny: 7
Oběd	Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s rýží (4 114 kJ) Tuky: 32,73 g Sacharidy: 69,17 g Bílkoviny: 91,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,86 g Alergeny: 7
Svačina	Domácí přibináček se sezonním ovocem (1 229 kJ) Tuky: 9,98 g Sacharidy: 43,33 g Bílkoviny: 6,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,23 g Alergeny: 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (1 803 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 15,70 g Bílkoviny: 46,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 5

Středa – 5. dubna 2023

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (3 192 kJ) Tuky: 28,62 g Sacharidy: 98,63 g Bílkoviny: 34,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 3
Svačina	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 050 kJ) Tuky: 6,83 g Sacharidy: 37,54 g Bílkoviny: 6,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,88 g Alergeny: 5
Oběd	Skandinávská ryba s koprem a vařeným bramborem (2 767 kJ) Tuky: 27,08 g Sacharidy: 53,56 g Bílkoviny: 58,14 g Cholesterol: 32,48 mg Vlákna: 7,05 g Alergeny: 4, 5, 7
Svačina	Smoothie z lesního ovoce s bazalkou (1 998 kJ) Tuky: 17,90 g Sacharidy: 62,19 g Bílkoviny: 15,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny:
Večeře	Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (2 993 kJ) Tuky: 11,19 g Sacharidy: 79,85 g Bílkoviny: 69,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,37 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 6. dubna 2023

Snídaně	Cottage nasladko s ovocem a kakaem (2 539 kJ) Tuky: 18,84 g Sacharidy: 67,01 g Bílkoviny: 41,02 g Cholesterol: 56,57 mg Vlákna: 11,98 g Alergeny: 5
Svačina	Salát z kuskusu a dýně (1 281 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 39,75 g Bílkoviny: 5,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Vepřový plátek s hráškovým pyré (3 650 kJ) Tuky: 27,13 g Sacharidy: 100,64 g Bílkoviny: 57,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 7
Svačina	Ovocný salátek (1 281 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 18,36 g Bílkoviny: 16,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,62 g Alergeny:
Večeře	Špenátové farfalle s kuřecími kousky (3 250 kJ) Tuky: 13,29 g Sacharidy: 101,62 g Bílkoviny: 57,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,74 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 7. dubna 2023

Snídaně	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (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
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 431 kJ) Tuky: 18,03 g Sacharidy: 23,83 g Bílkoviny: 20,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 5
Oběd	Kuřecí nudličky na kari s rýží (3 407 kJ) Tuky: 21,99 g Sacharidy: 83,86 g Bílkoviny: 65,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,70 g Alergeny: 5
Svačina	Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem (507 kJ) Tuky: 0,77 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 2,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,92 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
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 (arašídů) 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich