Jídelní lístek

+420 775 242 565
info@krabickovastrava.cz
www.krabickovastrava.cz

krabičkovástrava.cz
až 5 porcí zdravé vyvážené stravy denně

23.09.2024 / Pondělí		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Chléb Sedlák s tvarohovou pomazánkou	10.75g	28.7g	15.37g	1152kJ	1, 7
Svačina 1:	Fresh s ovocem	0.465g	31g	0.815g	541kJ	-
Oběd:	Krůtí nudličky s broskvemi, tříbarevná rýže	2g	55.9725g	29.8g	1611kJ	7
Svačina 2:	Zapečená zelenina s Balkánem	6.05g	5.431g	7.404g	517kJ	3, 7
Večeře:	Francouzské brambory, kyselé okurky	8.8g	25.75g	19.35g	1115kJ	3, 7
6. jídlo:	Medová pohanka s oříšky	8.1	41.8g	6.5g	1139kJ	8

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

24.09.2024 / Úterý		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Ovocné müsli s bílým jogurtem	3.4g	51.1g	10.4g	1193kJ	7
Svačina 1:	Okurka plněná krémovým sýrem s olivami	9.8g	2.3g	2.5g	453kJ	7
Oběd:	Vepřové špalíčky s restovanou karotkou, brambory	22.24g	29.35g	19.86g	1659kJ	-
Svačina 2:	Sýrový koláč s rajčaty a cuketou	9.19g	13.81g	4.99g	562kJ	1, 3, 7
Večeře:	Těstoviny s brokolicovou omáčkou	9.7g	33g	13.9g	1180kJ	1, 7
6. jídlo:	Obložená kaiserka	9.47	30.43g	9.33g	1051kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

25.09.2024 / Středa		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Špaldová bulka s hermelínem, okurky a paprika	19.6g	18g	12g	1265kJ	1, 7
Svačina 1:	Šlehaný ananasový tvaroh	0g	13.47g	12g	468kJ	7
Oběd:	Holandský řízek, vařené brambory a rajčatový salát	16.14g	37.782g	25.94g	1614kJ	1, 3, 7, 10
Svačina 2:	Cuketové řezy s křenovým dipem	7.2g	8.43g	9.91g	549kJ	1, 3, 10
Večeře:	Dýňové soté s kuskusem	3.55g	42.2g	11.6g	1194kJ	1
6. jídlo:	Ovocný fresh	0.465	37.3g	0.915g	965kJ	-

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

26.09.2024 / Čtvrtek		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Chléb obložený šunkou, rajčata se salátem	11.88g	25.82g	17.48g	1181kJ	1, 7
Svačina 1:	Broskev naplněná ochuceným sýrem	5.85g	9.95g	0.65g	479kJ	7
Oběd:	Bratislavské vepřové maso, těstoviny	16.835g	33.2g	21.665g	1659kJ	1, 7, 9
Svačina 2:	Zeleninový salát se smetanou	7.32g	6.47g	5.275g	481kJ	7
Večeře:	Bulgur s krůtím masem	3.98g	39.56g	23.44g	1082kJ	1
6. jídlo:	Skořicové jablko s medem a jogurtem	3.71	37.86g	8.77g	1142kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

27.09.2024 / Pátek		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Omeleta se šunkou, brokolicí a kousky nivy	15.3g	10.23g	20.56g	1245kJ	1, 3, 7
Svačina 1:	Rolky sýrové s vlašskými ořechy	10.05g	0.78g	8.65g	591kJ	7, 8
Oběd:	Hovězí kostky se žampiony, rýže	8.95g	43.6g	26.85g	1571kJ	9
Svačina 2:	Pomazánka celerová s vejcem, křehký plátek	5.494g	9.17g	8.114g	542kJ	1, 3, 7, 9
Večeře:	Tilápie s koprovo-sýrovou omáčkou, vařené brambory	8.44g	25.62g	32.92g	1197kJ	4, 7
6. jídlo:	Ovocný mix	1.15	57g	2.9g	978kJ	-

V tento den jsou do menu zařazeny: Ryby Ořechy Houby

Seznam alergenů:

1. Lepek, **2.** Korýši, **3.** Vejce, **4.** Ryby, **5.** Arašídy, **6.** Sója, **7.** Mléko, **8.** Skořápkové plody, **9.** Celer, **10.** Hořčice, **11.** Sezam, **12.** Oxid siřičitý a siřičitany, **13.** Vlčí bob, **14.** Měkkýši