

16.09.2024 / Pondělí

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Ovocné smoothie	1.01g	55.17g	4.02g	1003kJ	7
Svačina 1: Mrkev a kedlubna	0g	24g	6g	400kJ	-
Oběd: Vařené brambory se špenátem a vejcem	12.4g	30.35g	17.66g	1243kJ	3, 7
Svačina 2: Salát z červené řepy a jablka	2.73g	14.3g	1.3g	335kJ	-
Večeře: Tříbarevné těstoviny s brokolicí a květákem na česneku	0.6g	53.9g	10.12g	1230kJ	1

V tento den jsou do menu zařazeny:**17.09.2024 / Úterý**

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Pohanková kaše s máslem a medem	8.64g	46.18g	8.08g	1268kJ	7
Svačina 1: Ovoce - detox I	0g	26g	0g	400kJ	-
Oběd: Zapečené brambory s červenou řepou a sýrem	15.9g	33.8g	14.6g	1330kJ	3, 7
Svačina 2: Barevný zeleninový salát s vejcem	9.3g	7.3g	12.4g	720kJ	3
Večeře: Treska s restovanou zeleninou a dipem	4.32g	8.06g	26.14g	787kJ	4, 7

V tento den jsou do menu zařazeny:**18.09.2024 / Středa**

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Zelené smoothie	2.62g	32.4g	6.92g	832kJ	7
Svačina 1: Mrkev a jablko	0g	27g	2g	400kJ	-
Oběd: Kuřecí prso s bulgurem, směs zeleniny s brokolicí	4.01g	33.82g	39.02g	1431kJ	1
Svačina 2: Zeleninový salát s tuňákem	0.8g	4.25g	23.2g	515kJ	4
Večeře: Nadýchaná vaječná omeleta s brokolicí	16.5g	3.95g	21.05g	1010kJ	3

V tento den jsou do menu zařazeny:**19.09.2024 / Čtvrtek**

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Jáhlová kaše s máslem a medem	8.34g	45.68g	10.18g	1308kJ	7
Svačina 1: Ovoce - detox II	0g	30g	1g	500kJ	-
Oběd: Treska s quinoou a dušenou zeleninou	5.11g	27.42g	28.12g	1207kJ	4
Svačina 2: Brokolice s jogurtem a kari	4.07g	8.5g	10g	484kJ	7
Večeře: Čočkový salát s červenou řepou	3.22g	39.8g	17.2g	1100kJ	-

V tento den jsou do menu zařazeny:**20.09.2024 / Pátek**

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Müsli s bílým jogurtem a ovocem	2.6g	37.8g	8.2g	920kJ	7
Svačina 1: Mrkev a ředkvičky	0g	16.5g	3g	284kJ	-
Oběd: Kuřecí prso s tarhoňou a zeleninová směs	4.41g	31.82g	39.82g	1551kJ	1
Svačina 2: Vaječný salát s jablkem	13.15g	6.31g	9.18g	772kJ	3, 7, 10
Večeře: Kuskus se zeleninou a sýrem	5.38g	34.05g	7.95g	976kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny:**Seznam alergenů:**

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