

16.09.2024 / Pondělí

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Ovesná kaše s jahodami	3.1g	48.78g	7.2g	1241kJ	1, 7
Svačina 1: Šlehaný mandarinkový tvaroh	0g	12.18g	12g	451kJ	7
Oběd: Kuřecí prsa na bylinkách, tříbarevná rýže	5.8g	42.559g	30.626g	1573kJ	7
Svačina 2: Kostky sýra s olivami	15.8g	1g	10.5g	628kJ	7
Večeře: Těstoviny zapečené s cuketou a šunkou	8.35g	31.105g	13.4g	1036kJ	1, 3, 7
6. jídlo: Ovesný moučník	10.65	30.95g	13.45g	1195kJ	1, 3, 7

V tento den jsou do menu zařazeny:

17.09.2024 / Úterý

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Dýňová bulka s mexickou pomazánkou, ředkvičky se salátem	25.13g	5.975g	14.07g	1210kJ	1, 3, 7, 10
Svačina 1: Rolky šunkové s ananasem	7.39g	3.22g	9.37g	563kJ	7
Oběd: Losos na zelenině, brambory	11.7g	32.7g	33.75g	1495kJ	4, 7, 10
Svačina 2: Kukuřičné placičky se sýrem	3.785g	11.578g	6.855g	526kJ	1, 3, 7
Večeře: Krutí prsa s nadýchanou brokolicí a rajčatový salát	6.6g	13.077g	31.74g	1130kJ	1, 3, 7
6. jídlo: Medové pohlazení	1.3	50.86g	13.9g	1205kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ryby

18.09.2024 / Středa

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Tmavý chléb s vejcem a sýrem, ozdobený cibulkou s rajčaty	11g	36.55g	15.8g	1208kJ	1, 3, 7
Svačina 1: Bílý jogurt s kousky ovoce	1g	18.2g	5.6g	443kJ	7
Oběd: Boloňské špagety posypané sýrem	13.7g	51.5g	20.51g	1657kJ	1, 7
Svačina 2: Fazolový salát s červenou řepou	2.73g	14.35g	4.345g	476kJ	-
Večeře: Květák zapečený s bulgurem a šunkou, okurkový salát	11.61g	24.237g	19.62g	1140kJ	1, 3, 7
6. jídlo: Tvarohový pohár	2.51	31.68g	12.55g	960kJ	7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ryby

19.09.2024 / Čtvrtek

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Sendvič obložený šunkou a plátkem sýra, okurky s paprikou	12.17g	26.56g	12.79g	1175kJ	1, 7
Svačina 1: Plněná hruška	6.63g	12.3g	3.24g	486kJ	7
Oběd: Hovězí s koprovou omáčkou, bramborový knedlík	8.415g	39.211g	27.005g	1641kJ	1, 7
Svačina 2: Pomazánka mrkvovo-pórková, bagetka	0.55g	17.65g	11.075g	558kJ	1, 7
Večeře: Krutí plátek s kuskusem a zeleninou	4.72g	29.35g	31.4g	1207kJ	7
6. jídlo: Smoothie	2.265	36.7g	7.115g	1018kJ	7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ryby

20.09.2024 / Pátek

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Špaldový ovocný koláč	7g	54.31g	8.52g	1288kJ	1, 3, 7
Svačina 1: Závín plněný pórkem a sýrem, posypaný sezamem	10.522g	11.796g	6.578g	513kJ	1, 3, 7, 11
Oběd: Vepřový závitok, rýže s hráškem	17.27g	36.01g	24.71g	1600kJ	1, 3, 10
Svačina 2: Lehký zeleninový salát a křehký plátek	6.764g	9.578g	4.698g	506kJ	3, 7
Večeře: Tortilla plněná šunkou a zeleninou	8.6g	26.25g	18.1g	1128kJ	1, 7
6. jídlo: Ovoce v bílé peřině	2.55	31.55g	10.2g	1062kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ryby

Seznam alergenů:

1. Lepek, 2. Koriš, 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