

## 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: Vegekuřecí na bylinkách, tříbarevná rýže	8g	48.059g	28.426g	1440kJ	7
Svačina 2: Kostky sýra s olivami	15.8g	1g	10.5g	628kJ	7
Večeře: Těstoviny zapečené s cuketou	8.05g	31.005g	11.8g	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: Sýrové rolinky plněné ananasovou náplní	7.63g	2.42g	9.43g	606kJ	7
Oběd: Vegehovězí na zelenině, brambory	7.59g	38.5g	33.71g	1218kJ	7,10
Svačina 2: Kukuřičné placičky se sýrem	3.785g	11.578g	6.855g	526kJ	1, 3, 7
Večeře: Robi nudličky s nadýchanou brokolicí a rajčatový salát	7.5g	18.477g	31.74g	1130kJ	1, 3, 7
6. jídlo: Medové pohlázení	1.3	50.86g	13.9g	1205kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny:

## 18.09.2024 / Středa

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Ovesná kaše s jahodami	3.1g	48.78g	7.2g	1241kJ	1, 7
Svačina 1: Bílý jogurt s kousky ovoce	1g	18.2g	5.6g	443kJ	7
Oběd: Vegehovězí na zelenině, brambory	7.59g	38.5g	33.71g	1218kJ	7,10
Svačina 2: Kukuřičné placičky se sýrem	3.785g	11.578g	6.855g	526kJ	1, 3, 7
Večeře: Květák zapečený s bulgurem	10.95g	24.017g	19.1g	1126kJ	1,3,7
6. jídlo: Tvarohový pohár	2.51	31.68g	12.55g	960kJ	7

V tento den jsou do menu zařazeny:

## 19.09.2024 / Čtvrtek

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Sendvič obložený plátkem sýra, okurky s paprikou	11.45g	26.38g	10.27g	1146kJ	1, 7
Svačina 1: Plněná hruška	6.63g	12.3g	3.24g	486kJ	7
Oběd: Vegehovězí s koprovou omáčkou, bramborový knedlík	6.215g	43.211g	26.805g	1437kJ	1, 7
Svačina 2: Pomazánka mrkvovo-pórková, bagetka	0.55g	17.65g	11.075g	558kJ	1, 7
Večeře: Tofu s kuskusem a zeleninou	7.82g	30.55g	13.4g	1086kJ	7
6. jídlo: Smoothie	2.265	36.7g	7.115g	1018kJ	7

V tento den jsou do menu zařazeny:

## 20.09.2024 / Pátek

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Špaldový ovocný koláč	7g	54.31g	8.52g	1288kJ	1, 3, 7
Svačina 1: Kostky sýra s olivami	15.8g	1g	10.5g	628kJ	7
Oběd: Robi závitok, rýže s hráškem	5.17g	36.46g	31.31g	1453kJ	1, 3, 10
Svačina 2: Lehký zeleninový salát a křehký plátek	6.764g	9.578g	4.698g	506kJ	3, 7
Večeře: Tortilla plněná tofu a zeleninou	9.7g	26.45g	12.3g	1002kJ	1, 7
6. jídlo: Mandarinkový tvaroh	0	24.36g	24g	902kJ	7

V tento den jsou do menu zařazeny:

### Seznam alergenů:

1. Lepek, 2. Korýši, 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. Vličí bob, 14. Měkkýši