Jídelní lístek

objednavky@harmonicke-krabicky.cz
+420 776 822 159 www.harmonicke-krabicky.cz

01.04.2024 / Pondělí

Na tento den nerozvážíme krabičkovou stravu.

02.04.2024 / Úterý		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Omeleta s brokolicí a šunkou	18.5g	10.18g	22.62g	1245kJ	1, 3, 7
Svačina 1:	Křehký plátek se sýrovou pomazánkou	7.664g	5.68g	5.574g	440kJ	1, 3, 7
Oběd:	Hrachová kaše s uzeným masem, chléb	8.03g	38.455g	21.3g	1640kJ	1, 7
Svačina 2:	Šunkové rolky s křenem	13.69g	1.48g	10.61g	501kJ	7
Večeře:	Zapečené těstoviny se sýrem Gouda a šunkou	11.945g	31.27g	16.26g	1270kJ	7
6. jídlo:	Ovoce mix	0.95	60g	2.8g	998kJ	-

V tento den jsou do menu zařazeny:

03.04.2024 / Středa		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Tmavý toust s ricottou a džemem	6.96g	35.8g	10.51g	1148kJ	1, 3
Svačina 1:	Čerstvé ovoce II	0g	32.5g	0g	478kJ	-
Oběd:	Vepřové kostky na medu s bretaňskou zeleninou a rýže Basmati	13.58g	50.235g	19.81g	1622kJ	-
Svačina 2:	Vejce plněné šlehanou směsí	8.5075g	0.7275g	7.9545g	464kJ	3, 7
Večeře:	Kuřecí plátek s restovanou cuketou	10.13g	9.873g	27.042g	1129kJ	3, 7
6. jídlo:	Šopský salát s Bebe	13.875	15.235g	9.215g	1156kJ	1, 3, 7, 8, 11

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

04.04.2024 / Čtvrtek		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Tmavý chléb, cottage, šunka, okurky s paprikou	6.54g	26.76g	17.34g	1245kJ	1, 7
Svačina 1:	Okurka plněná krémovým sýrem s olivami	9.8g	2.3g	2.5g	453kJ	7
Oběd:	Kuřecí kousky s brokolicí v mozzarellové omáčce, těstoviny	13.25g	30.532g	30.608g	1614kJ	1, 7
Svačina 2:	Závin plněný dušeným zelím	7.92g	11.7g	5.29g	507kJ	1, 3, 7
Večeře:	Gratinovaný květák s rajčatovým salátem	17.37g	23.207g	15.32g	1227kJ	3, 7
6. jídlo:	Smoothie	2.265	36.7g	7.115g	1018kJ	7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

05.04.2024 / Pátek		Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně:	Bulka špaldová, sýr, paprika a salát	17.8g	19g	12.4g	1263kJ	1, 7
Svačina 1:	Zeleninový salát s jogurtem	5.95g	9.45g	3.15g	460kJ	7, 8
Oběd:	Svíčková na smetaně, celozrnný knedlík	12.325g	35.825g	29.52g	1644kJ	1, 3, 7, 9
Svačina 2:	Šunka plněná sýrovo-žampionovou směsí	6.22g	5.55g	8.88g	496kJ	7
Večeře:	Vepřové maso na kapustě, vařené brambory	12.8g	24.04g	18.18g	1087kJ	-
6. jídlo:	Tmavý toustový chléb s cottage	11.725	34.5g	8.85g	1242kJ	1, 7

V tento den jsou do menu zařazeny: 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