

15.04.2024 / Pondělí

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Grahamová bulka s hermelínovou pomazánkou, okurka s paprikou	11.76g	37.89g	11.76g	1193kJ	1, 3, 7
Svačina 1: Koláč z listového těsta	8.05g	9.93g	6.27g	570kJ	1, 3, 7
Oběd: Sojové nudličky s pórkem, indiánská rýže	8.05g	45.41g	29.3g	1641kJ	7
Svačina 2: Lehký salát z červené řepy	2.73g	14.35g	1.2g	445kJ	-
Večeře: Vege Francouzské brambory, kyselé okurky	10.05g	25.35g	17.25g	1035kJ	3, 7
6. jídlo: Ovoce I	0.25	62.7g	4.2g	1126kJ	

V tento den jsou do menu zařazeny:

16.04.2024 / Úterý

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Žemlovka s tvarohem a jablky	5.71g	48.23g	15.06g	1251kJ	1, 3, 7
Svačina 1: Křehký plátek s vaječnou pomazánkou	5.684g	6.15g	5.184g	431kJ	1, 3, 10
Oběd: Špagety s tempehem a špenátem, sypané parmazánem	37.25g	39.24g	24.12g	1634kJ	1, 7
Svačina 2: Zeleninový salát s dipem	7g	6.06g	5.26g	485kJ	3, 7
Večeře: Statkářovy fazole, žitný chléb	2.49g	39.85g	11.05g	1038kJ	1
6. jídlo: Múslí s jogurtem	5.5	34.8g	11.5g	1215kJ	1,7,8

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

17.04.2024 / Středa

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Bageta plněná sýrem s paprikou a salátem	7.15g	30.18g	16.37g	1156kJ	1, 7
Svačina 1: Šlehaný tvaroh s medem a kokosem	2.44g	10.44g	11.08g	549kJ	7, 8
Oběd: Robi plátky se smetanovo-paprikovou omáčkou, těstoviny	9.8g	32.5g	29.3g	1586kJ	1, 7
Svačina 2: Cuketová roláda	11.45g	4.155g	8.966g	646kJ	3, 7
Večeře: Grilované tofu s bylinkovou omáčkou, vařené brambory	16.58g	23.52g	22.3g	1118kJ	7
6. jídlo: Muffin s ovocem	15	38g	4g	1144kJ	1, 3, 7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

18.04.2024 / Čtvrtek

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Dalamánek, sýrová pomazánka, rajčata s rukolou	8.8g	30.31g	12.66g	1071kJ	1, 7
Svačina 1: Kuskus s ovocem	2.59g	20.26g	3.24g	544kJ	1,7,8
Oběd: Tempeh na farmářský způsob, červené zelí, knedlík	54.05g	43.52g	35.85g	1668kJ	1, 3
Svačina 2: Závin plněný květákem a sýrem	7.832g	11.616g	5.288g	497kJ	1, 3, 7, 11
Večeře: Omeleta se sýrem a olivami, okurkový salát	12.95g	14.257g	15.45g	1042kJ	1, 3, 7
6. jídlo: Čokoládové kefirové mléko, celozrnný rohlík	3.37	43.5g	10.5g	1102kJ	1,7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy

19.04.2024 / Pátek

	Tuky	Cukry	Bílkoviny	Energie	Alergeny
Snídaně: Chléb Sedlák s lučinou, paprika a okurky	16.5g	25.6g	9.7g	1221kJ	1, 7
Svačina 1: Fresh s ovocem	0.465g	31g	0.815g	541kJ	-
Oběd: Sojové nudličky s žampiony a pórkem, rýže	1.75g	76.09g	65.21g	1396kJ	-
Svačina 2: Sýrové rolinky s česnekem	7.5g	0.875g	9.918g	620kJ	7
Večeře: Bramboráky z cuket a robi masem, červená řepa	6.735g	27.755g	15.11g	1174kJ	1, 3
6. jídlo: Kaiserkäse s cottage, rajče	3.8	31.9g	8.8g	1082kJ	1,7

V tento den jsou do menu zařazeny: Ořechy Houby

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. Vlní bob, 14. Měkkýši