

Pondělí – 11. května 2026

Snídaně	Míchané vejce se slaninou a s celozrnným chlebem (1 272 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 1, 3
Svačina	Ovocné smoothie s kešu (1 045 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 8
Oběd	Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží (2 085 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 54,00 g Bílkoviny: 36,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 9
Svačina	Vrstvený jahodový dezert (1 266 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergeny: 1, 7
Večeře	Skandinávská ryba s koprem a vařeným bylinkovým bramborem (1 833 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 42,00 g Bílkoviny: 31,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 4, 7

Úterý – 12. května 2026

Snídaně	Hruškový crumble s malinami (1 527 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 40,00 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Česnekový krém se zeleninou (1 099 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 10,00 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 7
Oběd	Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem (1 983 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 54,00 g Bílkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,20 g Alergeny: 1, 7
Svačina	Švestkový závin s mákem (1 286 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Fitness mrkvové karbanátky s grilovanou zeleninou (1 606 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 30,00 g Bílkoviny: 34,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,70 g Alergeny: 3

Středa – 13. května 2026

Snídaně	Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky (1 306 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 20,00 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Kuskusový salát s chřestem a hráškem (1 184 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 1, 7
Oběd	Vepřová panenka s bramborovo-pastynákovým pyré s crème fraiche a pažitkou (2 165 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 53,00 g Bílkoviny: 33,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergeny: 7, 9
Svačina	Domácí pribináček se sezonním ovocem (1 203 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 29,00 g Bílkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 7
Večeře	Řecký gyros s pitta chlebem (1 634 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 40,00 g Bílkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,10 g Alergeny: 1, 7

Čtvrtek – 14. května 2026

Snídaně	Sladká jáhlová kaše (1 618 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 18,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 7, 8
Svačina	Poctivá kulajda s vajíčkem (900 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 18,00 g Bílkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 3, 7, 9
Oběd	Italské špagety s artyčoky a kuřecím masem (1 884 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 44,00 g Bílkoviny: 32,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,30 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	Fit panna cotta (1 195 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 23,00 g Bílkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 7
Večeře	Šafránové rizoto s parmazánem a trhaným masem (1 898 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 49,00 g Bílkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,40 g Alergeny: 7

Pátek – 15. května 2026

Snídaně	Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem (1 362 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 37,00 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Kurkumový hummus z pečené zeleniny s vícezrnnou bagetou (1 076 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 25,00 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 9, 11
Oběd	Kuřecí špízy s jarním salátem (1 547 kJ) Tuky: 17,00 g Sacharidy: 25,00 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 8
Svačina	Raw borůvkové řezy (1 243 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 32,00 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 7, 8
Večeře	Kuřecí teryaki s jasmínovou rýží (2 267 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 57,00 g Bílkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 6, 11

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryba a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídů) a výrobky z nich, 6. sójové boby a výrobky z nich, 7. mléko a výrobky z něj, 8. skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich