

Pondělí (15.5.2017)

Muži: 7561 KJ, Ženy:5979 KJ

SNÍDANĚ:	Ovesná míchaná vejce, vícezrné pečivo Sacharidy:36 g Tuky:12 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:13 g Alergeny:1, 3, 7 KJ muži:1795 KJ ženy:1402
DOP. SVAČINA:	Jahodový proteinový krém s chia semínky Sacharidy:30 g Tuky:4 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:18 g Alergeny:7 KJ muži:1069 KJ ženy:698
OBĚD:	Drůbeží na paprice s celozrnným bylinkovým knedlíkem Sacharidy:48 g Tuky:16 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:42 g Alergeny:1, 3, 7 KJ muži:2394 KJ ženy:2080
ODP. SVAČINA:	Ovocný krém acidofilu s bio - kulturou Sacharidy:18 g Tuky:8 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:19 g Alergeny:7 KJ muži:953 KJ ženy:699
VEČEŘE:	Salátek se šmakounem a sýrem, francouzský dresink Sacharidy:26 g Tuky:14 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:35 g Alergeny:7, 10 KJ muži:1350 KJ ženy:1100

Úterý (16.5.2017)

Muži: 7464 KJ, Ženy:5969 KJ

SNÍDANĚ:	Šunková pomazánka, vícezrné pečivo Sacharidy:30 g Tuky:15 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:25 g Alergeny:1, 7, 11 KJ muži:1655 KJ ženy:1411
DOP. SVAČINA:	Ovocný salátek s ořechovým dipem Sacharidy:33 g Tuky:13 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:14 g Alergeny:7, 8, 12 KJ muži:1220 KJ ženy:962
OBĚD:	Restované rýžové nudle se zeleninou a krůtím masem Sacharidy:40 g Tuky:13 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:44 g Alergeny: KJ muži:2196 KJ ženy:1832
ODP. SVAČINA:	Slunečnicový chléb se syrovo- koprovou pomazánkou Sacharidy:16 g Tuky:8 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:19 g Alergeny:1, 7 KJ muži:1119 KJ ženy:768
VEČEŘE:	Zapečené tempeh kostky v sezamové krustě se salátkem colleslaw Sacharidy:39 g Tuky:8 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:22 g Alergeny:1, 3, 6, 9, 11 KJ muži:1274 KJ ženy:996

Středa (17.5.2017)

Muži: 7665 KJ, Ženy:6251 KJ

SNÍDANĚ:	Lilková pěna s celozrnnou houskou Sacharidy:34 g Tuky:14 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:13 g Alergeny:1, 7, 11 KJ muži:1782 KJ ženy:1352
DOP. SVAČINA:	Jogurt s čokoládovými sezamelovými kuličkami Sacharidy:32 g Tuky:17 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:25 g Alergeny:7, 11 KJ muži:971 KJ ženy:815
OBĚD:	Jalovcové kuřátko a šťouchané brambory s jarní cibulkou Sacharidy:59 g Tuky:16 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:28 g Alergeny:7 KJ muži:2210 KJ ženy:1902
ODP. SVAČINA:	Kapustová nádivka se syrovou krustou Sacharidy:18 g Tuky:8 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:12 g Alergeny:1, 3, 7 KJ muži:911 KJ ženy:773
VEČEŘE:	Uzené tofu s čerstvým rukolovým zeleninovým salátkem a slunečnicí Sacharidy:31 g Tuky:17 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:35 g Alergeny:6, 7 KJ muži:1791 KJ ženy:1409

Čtvrtek (18.5.2017)

Muži: 7528 KJ, Ženy:6170 KJ

SNÍDANĚ:	Obložená celozrnná bagetka se zeleninou Sacharidy:42 g Tuky:15 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:12 g Alergeny:1, 3, 7, 11 KJ muži:1674 KJ ženy:1322
DOP. SVAČINA:	Borůvkovo tvarohové smoothie s chia Sacharidy:32 g Tuky:5 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:6 g Alergeny:7 KJ muži:942 KJ ženy:801
OBĚD:	Krůtí kousky v jemné jogurtovo - pažitkové omáčce s bylinkovou jasmínovou rýží Sacharidy:27 g Tuky:17 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:25 g Alergeny:1, 7 KJ muži:2215 KJ ženy:1904
ODP. SVAČINA:	Zapečené řezy s nivou a brokolící Sacharidy:22 g Tuky:9 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:19 g Alergeny:3, 7 KJ muži:993 KJ ženy:821
VEČEŘE:	Restované filé na wasabi s řepným zeleninovým salátem Sacharidy:33 g Tuky:21 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:26 g Alergeny:1, 4, 7 KJ muži:1704 KJ ženy:1322

Pátek (19.5.2017)

Muži: 7750 KJ, Ženy:6036 KJ

SNÍDANĚ:	Fitness cheescake s ovocem Sacharidy:40 g Tuky:15 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:19 g Alergeny:1, 3, 7 KJ muži:1764 KJ ženy:1234
DOP. SVAČINA:	Tzatziky pomazánka s křupavým knackenbroatem Sacharidy:29 g Tuky:12 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:12 g Alergeny:1, 7 KJ muži:977 KJ ženy:769
OBĚD:	Milánské celozrnné těstoviny se seitanem sypané sýrem Sacharidy:40 g Tuky:17 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:32 g Alergeny:1, 7, 10 KJ muži:2480 KJ ženy:2107
ODP. SVAČINA:	Pekinská syrovátková polévka Sacharidy:15 g Tuky:11 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:14 g Alergeny:1, 7 KJ muži:981 KJ ženy:714
VEČEŘE:	Kuře grilované v jogurtové marinádě, zelný salátek se sojovými boby Sacharidy:25 g Tuky:11 g, z nich nasycené tuky: g Bílkoviny:31 g Alergeny:6, 7 KJ muži:1548 KJ ženy:1212

Přejeme Vám dobré chutnání. V případě jakýchkoliv připomínek či dotazů neváhejte kontaktovat náš zákaznický servis: + 420 775 338 4661

Seznam alergenů

1. obiloviny obsahující lepek, 2. Korýši a výrobky z nich, 3. Vejce a výrobky z nich, 4. Ryby a výrobky z nich, 5. Jádra podzemnice olejné(arašídy) 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. Vlčí bob a výrobky z něj, 14. Měkkyši a výrobky z nich

pozn. Uvedené hodnoty makronutrientů odpovídají standartu - žena