

**Racio – 6 000 kJ**
**Pondělí – 30. května 2022**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (1 438 kJ) Tuky: 12,44 g Sacharidy: 44,33 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 2,53 mg Vlákna: 9,70 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Salátek s batáty a řepou</b> (569 kJ) Tuky: 4,51 g Sacharidy: 17,50 g Bílkoviny: 5,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 731 kJ) Tuky: 10,26 g Sacharidy: 46,02 g Bílkoviny: 32,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitaminový koktejl s kustovnicí</b> (664 kJ) Tuky: 2,15 g Sacharidy: 21,34 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,41 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízky se salátem</b> (1 598 kJ) Tuky: 15,84 g Sacharidy: 34,20 g Bílkoviny: 23,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

**Úterý – 31. května 2022**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (1 639 kJ) Tuky: 13,14 g Sacharidy: 58,75 g Bílkoviny: 14,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (813 kJ) Tuky: 4,67 g Sacharidy: 25,28 g Bílkoviny: 11,55 g Cholesterol: 0,52 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (1 880 kJ) Tuky: 18,98 g Sacharidy: 49,28 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 23,48 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (513 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 20,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 155 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 25,36 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,71 g Alergeny: 1, 4, 7

**Středa – 1. června 2022**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (1 421 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 14,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,25 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z čočky Beluga</b> (993 kJ) Tuky: 7,93 g Sacharidy: 31,23 g Bílkoviny: 9,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krutím masem a pestem</b> (1 888 kJ) Tuky: 11,16 g Sacharidy: 60,22 g Bílkoviny: 26,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (418 kJ) Tuky: 5,22 g Sacharidy: 4,58 g Bílkoviny: 8,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,23 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (1 280 kJ) Tuky: 8,52 g Sacharidy: 27,53 g Bílkoviny: 29,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,63 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 2. června 2022**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (522 kJ) Tuky: 1,27 g Sacharidy: 24,82 g Bílkoviny: 2,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (756 kJ) Tuky: 3,48 g Sacharidy: 19,57 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží</b> (1 686 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 36,64 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 42,64 mg Vlákna: 0,80 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 214 kJ) Tuky: 15,55 g Sacharidy: 29,95 g Bílkoviny: 7,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré</b> (1 820 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 51,52 g Bílkoviny: 31,74 g Cholesterol: 171,37 mg Vlákna: 9,26 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 3. června 2022**

Snídaně	<b>Žemlovka</b> (1 716 kJ) Tuky: 21,66 g Sacharidy: 38,59 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,51 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem</b> (896 kJ) Tuky: 10,83 g Sacharidy: 20,79 g Bílkoviny: 7,22 g Cholesterol: 5,07 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím</b> (1 511 kJ) Tuky: 9,37 g Sacharidy: 40,64 g Bílkoviny: 30,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,49 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (364 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,52 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Marinovaný pikantní krutí steak s grilovanou zeleninou</b> (1 514 kJ) Tuky: 4,75 g Sacharidy: 50,25 g Bílkoviny: 28,44 g Cholesterol: 64,05 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1

**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