

Racio – 6 000 kJ
Pondělí – 29. listopadu 2021

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (1 438 kJ) Tuky: 12,44 g Sacharidy: 44,33 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 2,53 mg Vláknina: 9,70 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou (569 kJ) Tuky: 4,51 g Sacharidy: 17,50 g Bílkoviny: 5,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Oběd | Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (1 731 kJ) Tuky: 10,26 g Sacharidy: 46,02 g Bílkoviny: 32,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,88 g Alergeny: 1, 5, 6 |
| Svačina | Pečený banán pod tvarohovou pěnou (664 kJ) Tuky: 2,15 g Sacharidy: 21,34 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (1 598 kJ) Tuky: 15,84 g Sacharidy: 34,20 g Bílkoviny: 23,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Úterý – 30. listopadu 2021

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (1 639 kJ) Tuky: 13,14 g Sacharidy: 58,75 g Bílkoviny: 14,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,63 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (813 kJ) Tuky: 4,67 g Sacharidy: 25,28 g Bílkoviny: 11,55 g Cholesterol: 0,52 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 880 kJ) Tuky: 18,98 g Sacharidy: 49,28 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 23,48 g Alergeny: 1, 3, 5 |
| Svačina | Smoothie z góji, jablka a mrkve (513 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 20,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,61 g Alergeny: |
| Večeře | Indické kari s rýží (1 155 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 25,36 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,71 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Středa – 1. prosince 2021

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 421 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 14,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,25 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (993 kJ) Tuky: 7,93 g Sacharidy: 31,23 g Bílkoviny: 9,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,55 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (1 888 kJ) Tuky: 11,16 g Sacharidy: 60,22 g Bílkoviny: 26,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,57 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Vitaminová bomba (418 kJ) Tuky: 5,22 g Sacharidy: 4,58 g Bílkoviny: 8,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: |
| Večeře | Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 280 kJ) Tuky: 8,52 g Sacharidy: 27,53 g Bílkoviny: 29,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,63 g Alergeny: 1, 3, 7 |

Čtvrtek – 2. prosince 2021

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (522 kJ) Tuky: 1,27 g Sacharidy: 24,82 g Bílkoviny: 2,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Chia pudink s čerstvým ovocem (756 kJ) Tuky: 3,48 g Sacharidy: 19,57 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny: |
| Oběd | Špenátové lasagne s ricottou (1 686 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 36,64 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 42,64 mg Vláknina: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8 |
| Svačina | Jablečný crumble s křupavou krustou (1 214 kJ) Tuky: 15,55 g Sacharidy: 29,95 g Bílkoviny: 7,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (1 820 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 51,52 g Bílkoviny: 31,74 g Cholesterol: 171,37 mg Vláknina: 9,26 g Alergeny: 1, 5, 10 |

Pátek – 3. prosince 2021

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (1 716 kJ) Tuky: 21,66 g Sacharidy: 38,59 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,51 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Dýňový polévkový krém (896 kJ) Tuky: 10,83 g Sacharidy: 20,79 g Bílkoviny: 7,22 g Cholesterol: 5,07 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8 |
| Oběd | Hovězí po italsku s celozrnnými noky (1 511 kJ) Tuky: 9,37 g Sacharidy: 40,64 g Bílkoviny: 30,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,49 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (364 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,52 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Tilápie s lehkým salátkem (1 514 kJ) Tuky: 4,75 g Sacharidy: 50,25 g Bílkoviny: 28,44 g Cholesterol: 64,05 mg Vláknina: 2,15 g Alergeny: 4 |

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 (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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich