

Racio – 6 000 kJ
Pondělí – 27. listopadu 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 182 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 14,19 g Bílkoviny: 23,53 g Cholesterol: 21,85 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (645 kJ) Tuky: 6,75 g Sacharidy: 17,56 g Bílkoviny: 5,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (1 996 kJ) Tuky: 4,27 g Sacharidy: 82,43 g Bílkoviny: 24,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,03 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (944 kJ) Tuky: 8,63 g Sacharidy: 26,69 g Bílkoviny: 9,64 g Cholesterol: 3,64 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (1 233 kJ) Tuky: 13,79 g Sacharidy: 16,81 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,13 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

Úterý – 28. listopadu 2023

Snídaně	Vajčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 303 kJ) Tuky: 14,91 g Sacharidy: 34,13 g Bílkoviny: 7,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,75 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 036 kJ) Tuky: 7,03 g Sacharidy: 22,31 g Bílkoviny: 21,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,17 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (1 734 kJ) Tuky: 9,13 g Sacharidy: 48,13 g Bílkoviny: 33,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,11 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (661 kJ) Tuky: 6,56 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 4,35 g Cholesterol: 1,52 mg Vlákna: 3,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 266 kJ) Tuky: 8,27 g Sacharidy: 36,46 g Bílkoviny: 18,77 g Cholesterol: 65,40 mg Vlákna: 3,95 g Alergeny: 1

Středa – 29. listopadu 2023

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 156 kJ) Tuky: 20,84 g Sacharidy: 15,95 g Bílkoviny: 5,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (902 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 28,06 g Bílkoviny: 20,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (2 500 kJ) Tuky: 14,29 g Sacharidy: 87,18 g Bílkoviny: 37,13 g Cholesterol: 60,30 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (294 kJ) Tuky: 2,11 g Sacharidy: 5,80 g Bílkoviny: 6,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,73 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (1 148 kJ) Tuky: 8,67 g Sacharidy: 26,81 g Bílkoviny: 19,92 g Cholesterol: 40,26 mg Vlákna: 5,62 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 30. listopadu 2023

Snídaně	Hemenex (1 380 kJ) Tuky: 9,45 g Sacharidy: 48,86 g Bílkoviny: 13,86 g Cholesterol: 245,07 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 3
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 356 kJ) Tuky: 18,26 g Sacharidy: 33,73 g Bílkoviny: 6,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (1 346 kJ) Tuky: 6,00 g Sacharidy: 48,98 g Bílkoviny: 16,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,29 g Alergeny: 7
Svačina	Bramboračka (1 087 kJ) Tuky: 6,93 g Sacharidy: 9,63 g Bílkoviny: 13,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,54 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (831 kJ) Tuky: 2,42 g Sacharidy: 13,54 g Bílkoviny: 29,91 g Cholesterol: 109,34 mg Vlákna: 1,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

Pátek – 1. prosince 2023

Snídaně	Jablečné placičky (1 283 kJ) Tuky: 12,66 g Sacharidy: 39,96 g Bílkoviny: 11,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (574 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 27,67 g Bílkoviny: 2,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,11 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (1 989 kJ) Tuky: 10,40 g Sacharidy: 67,05 g Bílkoviny: 25,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (819 kJ) Tuky: 7,72 g Sacharidy: 8,26 g Bílkoviny: 21,68 g Cholesterol: 65,44 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny:
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 335 kJ) Tuky: 13,30 g Sacharidy: 16,15 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 156,28 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 1, 4, 7

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 (arašídý) 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