

Racio – 6 000 kJ
Pondělí – 30. října 2023

- Snídaně** **Míchaná vejce s avokádem, křenem a rýžovým chlebíčkem** (1 367 kJ)
 Tuky: 5,36 g Sacharidy: 61,15 g Bílkoviny: 14,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,73 g Alergeny: 1
- Svačina** **Domácí monte** (721 kJ)
 Tuky: 4,46 g Sacharidy: 28,43 g Bílkoviny: 2,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží** (2 441 kJ)
 Tuky: 18,03 g Sacharidy: 64,96 g Bílkoviny: 36,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,91 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Špenátová pomazánka a vlhčený plátek** (330 kJ)
 Tuky: 2,85 g Sacharidy: 10,82 g Bílkoviny: 2,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka na medu s bulgurem** (1 141 kJ)
 Tuky: 8,70 g Sacharidy: 18,50 g Bílkoviny: 31,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 1, 5, 8

Středa – 1. listopadu 2023

- Snídaně** **Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem** (1 805 kJ)
 Tuky: 13,85 g Sacharidy: 57,64 g Bílkoviny: 22,63 g Cholesterol: 441,93 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Rajčatový salát se sýrem Cottage** (821 kJ)
 Tuky: 9,73 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 4,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1, 3, 7
- Oběd** **Fitness bolognské špagety** (1 643 kJ)
 Tuky: 5,50 g Sacharidy: 55,92 g Bílkoviny: 29,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,44 g Alergeny: 1, 5, 9
- Svačina** **Goji smoothie s ananášem** (353 kJ)
 Tuky: 5,20 g Sacharidy: 4,33 g Bílkoviny: 4,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem** (1 379 kJ)
 Tuky: 5,89 g Sacharidy: 38,08 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 11,72 mg Vlákna: 10,82 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

Čtvrtek – 2. listopadu 2023

- Snídaně** **Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem** (1 606 kJ)
 Tuky: 8,54 g Sacharidy: 63,32 g Bílkoviny: 11,05 g Cholesterol: 2,42 mg Vlákna: 3,57 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kuskus nasladko** (608 kJ)
 Tuky: 7,79 g Sacharidy: 13,23 g Bílkoviny: 4,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 1, 6, 8
- Oběd** **Pad thai s vepřovým masem** (1 828 kJ)
 Tuky: 15,64 g Sacharidy: 33,98 g Bílkoviny: 39,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,85 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
- Svačina** **Zahradní salátek s mozzarellou** (501 kJ)
 Tuky: 2,49 g Sacharidy: 20,46 g Bílkoviny: 3,55 g Cholesterol: 41,62 mg Vlákna: 2,87 g Alergeny: 1
- Večeře** **Šťavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče** (1 457 kJ)
 Tuky: 5,81 g Sacharidy: 46,41 g Bílkoviny: 24,40 g Cholesterol: 60,98 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1, 5, 6

Pátek – 3. listopadu 2023

- Snídaně** **Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy** (1 301 kJ)
 Tuky: 7,57 g Sacharidy: 57,14 g Bílkoviny: 8,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,95 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou** (504 kJ)
 Tuky: 3,79 g Sacharidy: 19,73 g Bílkoviny: 3,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
- Oběd** **Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou** (1 997 kJ)
 Tuky: 16,16 g Sacharidy: 42,70 g Bílkoviny: 36,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,27 g Alergeny: 1
- Svačina** **Power smoothie** (805 kJ)
 Tuky: 2,38 g Sacharidy: 28,35 g Bílkoviny: 14,85 g Cholesterol: 3,92 mg Vlákna: 5,87 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou** (1 393 kJ)
 Tuky: 8,56 g Sacharidy: 34,89 g Bílkoviny: 29,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,68 g Alergeny: 1, 5, 7

Sobota – 4. listopadu 2023

- Snídaně** **Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami** (1 821 kJ)
 Tuky: 16,34 g Sacharidy: 52,72 g Bílkoviny: 23,53 g Cholesterol: 444,43 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Mrkvovo-ovesné tyčinky** (533 kJ)
 Tuky: 0,42 g Sacharidy: 28,65 g Bílkoviny: 1,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,03 g Alergeny: 1
- Oběd** **Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami** (1 769 kJ)
 Tuky: 3,90 g Sacharidy: 58,21 g Bílkoviny: 34,75 g Cholesterol: 0,25 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Jablečný salát** (668 kJ)
 Tuky: 7,57 g Sacharidy: 18,76 g Bílkoviny: 4,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,23 g Alergeny: 7
- Večeře** **Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (1 208 kJ)
 Tuky: 10,99 g Sacharidy: 22,42 g Bílkoviny: 23,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,56 g Alergeny: 1, 5, 6

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. ryby 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