

**Racio – 6 000 kJ**
**Pondělí – 26. června 2023**

- Snídaně Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 139 kJ)**  
 Tuky: 9,01 g Sacharidy: 37,72 g Bílkoviny: 13,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1, 5, 8
- Svačina Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (1 074 kJ)**  
 Tuky: 15,57 g Sacharidy: 18,21 g Bílkoviny: 11,29 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1
- Oběd Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (2 027 kJ)**  
 Tuky: 11,00 g Sacharidy: 55,57 g Bílkoviny: 37,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,06 g Alergeny: 1
- Svačina Broskvové smoothie s chia semínky (960 kJ)**  
 Tuky: 6,89 g Sacharidy: 37,58 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,54 g Alergeny:
- Večeře Tajine s francouzským kus-kusem (800 kJ)**  
 Tuky: 5,03 g Sacharidy: 12,92 g Bílkoviny: 21,61 g Cholesterol: 4,90 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 27. června 2023**

- Snídaně Vajčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (2 305 kJ)**  
 Tuky: 23,31 g Sacharidy: 62,92 g Bílkoviny: 19,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,27 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
- Svačina Domácí banánová přesnídávka s medem (444 kJ)**  
 Tuky: 2,87 g Sacharidy: 13,26 g Bílkoviny: 6,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,18 g Alergeny: 7
- Oběd Marínovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (1 276 kJ)**  
 Tuky: 6,74 g Sacharidy: 35,77 g Bílkoviny: 24,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina Šopský salátek (639 kJ)**  
 Tuky: 5,52 g Sacharidy: 15,98 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 89,58 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 5
- Večeře Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami (1 336 kJ)**  
 Tuky: 7,98 g Sacharidy: 30,30 g Bílkoviny: 30,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,46 g Alergeny: 1

**Středa – 28. června 2023**

- Snídaně Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (633 kJ)**  
 Tuky: 1,25 g Sacharidy: 31,23 g Bílkoviny: 4,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,79 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
- Svačina Spenátové smoothie s mangem (980 kJ)**  
 Tuky: 6,94 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 26,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,49 g Alergeny: 7
- Oběd Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (1 809 kJ)**  
 Tuky: 13,22 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 37,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,27 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
- Svačina Knäckebrody s ricottou a jahodami (889 kJ)**  
 Tuky: 7,19 g Sacharidy: 27,55 g Bílkoviny: 7,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,28 g Alergeny: 1
- Večeře Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (1 689 kJ)**  
 Tuky: 17,79 g Sacharidy: 47,38 g Bílkoviny: 12,32 g Cholesterol: 20,31 mg Vlákna: 1,51 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 29. června 2023**

- Snídaně Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (1 440 kJ)**  
 Tuky: 12,19 g Sacharidy: 44,60 g Bílkoviny: 18,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,10 g Alergeny: 1
- Svačina Chia pudink s čerstvým ovocem (1 418 kJ)**  
 Tuky: 18,18 g Sacharidy: 34,78 g Bílkoviny: 9,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,58 g Alergeny: 7
- Oběd Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (2 219 kJ)**  
 Tuky: 12,74 g Sacharidy: 64,38 g Bílkoviny: 35,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Svačina Rajčatový salátek se sýrem feta (233 kJ)**  
 Tuky: 2,53 g Sacharidy: 5,84 g Bílkoviny: 2,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5
- Večeře Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (691 kJ)**  
 Tuky: 2,39 g Sacharidy: 12,05 g Bílkoviny: 21,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 30. června 2023**

- Snídaně Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (1 446 kJ)**  
 Tuky: 12,60 g Sacharidy: 45,29 g Bílkoviny: 16,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,83 g Alergeny: 1
- Svačina Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (869 kJ)**  
 Tuky: 10,06 g Sacharidy: 20,07 g Bílkoviny: 10,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
- Oběd Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 296 kJ)**  
 Tuky: 11,26 g Sacharidy: 70,50 g Bílkoviny: 35,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina Arašidové smoothie s proteinem (579 kJ)**  
 Tuky: 8,24 g Sacharidy: 8,61 g Bílkoviny: 7,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 5, 7, 8
- Večeře Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (810 kJ)**  
 Tuky: 5,61 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 19,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,49 g Alergeny: 1, 5, 6, 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