

Racio – 6 000 kJ
Pondělí – 28. listopadu 2022

Snídaně	Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou (1 368 kJ) Tuky: 12,14 g Sacharidy: 36,85 g Bílkoviny: 15,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,64 g Alergeny: 1
Svačina	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 317 kJ) Tuky: 8,35 g Sacharidy: 50,33 g Bílkoviny: 8,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,78 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Indické butter chicken (1 442 kJ) Tuky: 7,59 g Sacharidy: 40,74 g Bílkoviny: 26,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,55 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Krémová cibulová polévka se šalvějí (746 kJ) Tuky: 7,81 g Sacharidy: 14,22 g Bílkoviny: 11,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (1 128 kJ) Tuky: 9,56 g Sacharidy: 21,15 g Bílkoviny: 24,20 g Cholesterol: 33,80 mg Vláknina: 0,46 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

Úterý – 29. listopadu 2022

Snídaně	Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem (1 053 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 45,60 g Bílkoviny: 12,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,04 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Slaný koláč s brokolicí (1 374 kJ) Tuky: 11,99 g Sacharidy: 45,94 g Bílkoviny: 8,48 g Cholesterol: 55,73 mg Vláknina: 0,86 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré (2 057 kJ) Tuky: 16,37 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 45,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,43 g Alergeny: 1
Svačina	Pudinkový dezert s mandarinkami a góji (614 kJ) Tuky: 4,99 g Sacharidy: 21,65 g Bílkoviny: 3,42 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,62 g Alergeny: 1
Večeře	Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (901 kJ) Tuky: 10,23 g Sacharidy: 7,85 g Bílkoviny: 23,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 30. listopadu 2022

Snídaně	Fitness anglická snídaně (1 596 kJ) Tuky: 14,31 g Sacharidy: 49,31 g Bílkoviny: 17,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,48 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (525 kJ) Tuky: 3,41 g Sacharidy: 18,76 g Bílkoviny: 3,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	Segedínský guláš (1 383 kJ) Tuky: 13,53 g Sacharidy: 26,78 g Bílkoviny: 29,06 g Cholesterol: 16,24 mg Vláknina: 3,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Hrášková krémová polévka (999 kJ) Tuky: 8,94 g Sacharidy: 31,10 g Bílkoviny: 7,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,47 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 497 kJ) Tuky: 5,58 g Sacharidy: 39,92 g Bílkoviny: 34,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,69 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Čtvrtek – 1. prosince 2022

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 269 kJ) Tuky: 9,41 g Sacharidy: 33,51 g Bílkoviny: 20,51 g Cholesterol: 28,28 mg Vláknina: 5,99 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (640 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 2,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (1 825 kJ) Tuky: 13,56 g Sacharidy: 50,33 g Bílkoviny: 28,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,29 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (640 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 9,18 g Bílkoviny: 8,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,81 g Alergeny: 1
Večeře	Quesadilla s trhaným kuřecím masem (1 625 kJ) Tuky: 6,64 g Sacharidy: 50,81 g Bílkoviny: 28,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,88 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 2. prosince 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (1 377 kJ) Tuky: 10,09 g Sacharidy: 47,78 g Bílkoviny: 15,71 g Cholesterol: 124,44 mg Vláknina: 2,59 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (715 kJ) Tuky: 9,02 g Sacharidy: 11,90 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,62 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (1 704 kJ) Tuky: 10,99 g Sacharidy: 41,93 g Bílkoviny: 32,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Malinové jogurtové smoothie (254 kJ) Tuky: 0,38 g Sacharidy: 13,11 g Bílkoviny: 1,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,96 g Alergeny: 7
Večeře	Chilli noc carne (1 950 kJ) Tuky: 17,20 g Sacharidy: 43,92 g Bílkoviny: 30,69 g Cholesterol: 72,89 mg Vláknina: 0,44 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. ryby 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