

Veget – 6 000 kJ
Pondělí – 29. července 2024

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (1 438 kJ) Tuky: 12,44 g Sacharidy: 44,33 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 2,53 mg Vlákna: 9,70 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (569 kJ) Tuky: 4,51 g Sacharidy: 17,50 g Bílkoviny: 5,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (1 731 kJ) Tuky: 10,26 g Sacharidy: 46,02 g Bílkoviny: 32,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (664 kJ) Tuky: 2,15 g Sacharidy: 21,34 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,41 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízky se salátem (1 598 kJ) Tuky: 15,84 g Sacharidy: 34,20 g Bílkoviny: 23,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 30. července 2024

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (1 639 kJ) Tuky: 13,14 g Sacharidy: 58,75 g Bílkoviny: 14,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (813 kJ) Tuky: 4,67 g Sacharidy: 25,28 g Bílkoviny: 11,55 g Cholesterol: 0,52 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (1 880 kJ) Tuky: 18,98 g Sacharidy: 49,28 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 23,48 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (513 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 20,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (1 155 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 25,36 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,71 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 31. července 2024

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (1 421 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 14,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,25 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (993 kJ) Tuky: 7,93 g Sacharidy: 31,23 g Bílkoviny: 9,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (1 888 kJ) Tuky: 11,16 g Sacharidy: 60,22 g Bílkoviny: 26,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (418 kJ) Tuky: 5,22 g Sacharidy: 4,58 g Bílkoviny: 8,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,23 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (1 280 kJ) Tuky: 8,52 g Sacharidy: 27,53 g Bílkoviny: 29,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,63 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 1. srpna 2024

Snídaně	Slaný koláč (522 kJ) Tuky: 1,27 g Sacharidy: 24,82 g Bílkoviny: 2,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (756 kJ) Tuky: 3,48 g Sacharidy: 19,57 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 686 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 36,64 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 42,64 mg Vlákna: 0,80 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (1 214 kJ) Tuky: 15,55 g Sacharidy: 29,95 g Bílkoviny: 7,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny:
Večeře	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré (1 820 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 51,52 g Bílkoviny: 31,74 g Cholesterol: 171,37 mg Vlákna: 9,26 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 2. srpna 2024

Snídaně	Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem (1 798 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 60,19 g Bílkoviny: 11,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jahodovo - kokosový krém se skořicí (629 kJ) Tuky: 8,27 g Sacharidy: 11,61 g Bílkoviny: 6,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (1 427 kJ) Tuky: 8,05 g Sacharidy: 42,55 g Bílkoviny: 31,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovesná kaše s chia a mangem (723 kJ) Tuky: 2,50 g Sacharidy: 21,96 g Bílkoviny: 17,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,41 g Alergeny: 1
Večeře	Žitné halušky se zelím s uzeným masem (1 423 kJ) Tuky: 14,44 g Sacharidy: 29,15 g Bílkoviny: 20,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1

Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně	Celozrnné kakaové řezy (995 kJ) Tuky: 5,77 g Sacharidy: 35,81 g Bílkoviny: 13,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem (1 065 kJ) Tuky: 12,33 g Sacharidy: 23,95 g Bílkoviny: 11,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,53 g Alergeny: 1

Oběd	Vepřová kotletka se špenátovými penne (2 024 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 64,50 g Bílkoviny: 27,96 g Cholesterol: 52,30 mg Vlákna: 8,51 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky (443 kJ) Tuky: 5,18 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 8,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 8
Večeře	Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky (1 474 kJ) Tuky: 11,02 g Sacharidy: 35,50 g Bílkoviny: 26,88 g Cholesterol: 66,65 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1, 5, 7

Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně	Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou (1 594 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 55,09 g Bílkoviny: 13,97 g Cholesterol: 3,10 mg Vlákna: 8,37 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí přibináček s malinovým přelivem (1 009 kJ) Tuky: 11,55 g Sacharidy: 21,23 g Bílkoviny: 13,72 g Cholesterol: 0,52 mg Vlákna: 5,46 g Alergeny: 7
Oběd	Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (1 776 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 44,26 g Bílkoviny: 35,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Fitness míša řezy (380 kJ) Tuky: 4,88 g Sacharidy: 6,46 g Bílkoviny: 5,02 g Cholesterol: 14,59 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách (1 240 kJ) Tuky: 10,63 g Sacharidy: 28,08 g Bílkoviny: 21,49 g Cholesterol: 34,77 mg Vlákna: 4,29 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(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