

**Racio – 7 500 kJ**
**Pondělí – 4. září 2023**

Snídaně	<b>Míchaná vejce s avokádem, křenem a rýžovým chlebíčkem</b> (1 708 kJ) Tuky: 6,72 g Sacharidy: 76,44 g Bílkoviny: 18,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,91 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí monte</b> (902 kJ) Tuky: 5,57 g Sacharidy: 35,54 g Bílkoviny: 3,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží</b> (3 051 kJ) Tuky: 22,56 g Sacharidy: 81,21 g Bílkoviny: 46,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,14 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Špenátová pomazánka a vlhčený plátek</b> (413 kJ) Tuky: 3,56 g Sacharidy: 13,53 g Bílkoviny: 3,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,77 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka na medu s bulgurem</b> (1 426 kJ) Tuky: 10,89 g Sacharidy: 23,12 g Bílkoviny: 39,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,57 g Alergeny: 1, 5, 8

**Úterý – 5. září 2023**

Snídaně	<b>Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem</b> (2 256 kJ) Tuky: 17,30 g Sacharidy: 72,04 g Bílkoviny: 28,30 g Cholesterol: 552,41 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (1 026 kJ) Tuky: 12,17 g Sacharidy: 27,48 g Bílkoviny: 6,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,82 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Fitness bolognské špagety</b> (2 053 kJ) Tuky: 6,88 g Sacharidy: 69,93 g Bílkoviny: 36,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,06 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	<b>Goji smoothie s ananášem</b> (441 kJ) Tuky: 6,49 g Sacharidy: 5,41 g Bílkoviny: 6,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem</b> (1 723 kJ) Tuky: 7,36 g Sacharidy: 47,60 g Bílkoviny: 36,11 g Cholesterol: 14,65 mg Vláknina: 13,53 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

**Středa – 6. září 2023**

Snídaně	<b>Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem</b> (2 008 kJ) Tuky: 10,66 g Sacharidy: 79,16 g Bílkoviny: 13,80 g Cholesterol: 3,02 mg Vláknina: 4,46 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Kuskus nasladko</b> (760 kJ) Tuky: 9,73 g Sacharidy: 16,54 g Bílkoviny: 6,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,27 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	<b>Pad thai s vepřovým masem</b> (2 285 kJ) Tuky: 19,55 g Sacharidy: 42,48 g Bílkoviny: 49,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,57 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarellou</b> (626 kJ) Tuky: 3,10 g Sacharidy: 25,57 g Bílkoviny: 4,45 g Cholesterol: 52,03 mg Vláknina: 3,58 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Šťavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče</b> (1 821 kJ) Tuky: 7,27 g Sacharidy: 58,00 g Bílkoviny: 30,51 g Cholesterol: 76,22 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 7. září 2023**

Snídaně	<b>Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy</b> (1 627 kJ) Tuky: 9,46 g Sacharidy: 71,44 g Bílkoviny: 10,42 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,70 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou</b> (630 kJ) Tuky: 4,74 g Sacharidy: 24,66 g Bílkoviny: 4,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,32 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou</b> (2 496 kJ) Tuky: 20,22 g Sacharidy: 53,38 g Bílkoviny: 45,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 006 kJ) Tuky: 2,96 g Sacharidy: 35,45 g Bílkoviny: 18,55 g Cholesterol: 4,90 mg Vláknina: 7,34 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou</b> (1 741 kJ) Tuky: 10,69 g Sacharidy: 43,61 g Bílkoviny: 36,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,34 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 8. září 2023**

Snídaně	<b>Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami</b> (2 276 kJ) Tuky: 20,43 g Sacharidy: 65,90 g Bílkoviny: 29,44 g Cholesterol: 555,54 mg Vláknina: 0,72 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Mrkvovo-ovesné tyčinky</b> (667 kJ) Tuky: 0,52 g Sacharidy: 35,81 g Bílkoviny: 2,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,04 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami</b> (2 211 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 72,78 g Bílkoviny: 43,46 g Cholesterol: 0,32 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Jablečný salát</b> (836 kJ) Tuky: 9,46 g Sacharidy: 23,46 g Bílkoviny: 5,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,80 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží</b> (1 511 kJ) Tuky: 13,73 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 28,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,69 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