

**Racio – 7 500 kJ**
**Pondělí – 26. června 2023**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (1 424 kJ) Tuky: 11,26 g Sacharidy: 47,16 g Bílkoviny: 16,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (1 343 kJ) Tuky: 19,47 g Sacharidy: 22,79 g Bílkoviny: 14,11 g Cholesterol: 0,13 mg Vláknina: 0,44 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (2 534 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 69,47 g Bílkoviny: 46,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,58 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (1 200 kJ) Tuky: 8,62 g Sacharidy: 46,97 g Bílkoviny: 4,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,18 g Alergeny:
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 001 kJ) Tuky: 6,30 g Sacharidy: 16,15 g Bílkoviny: 27,03 g Cholesterol: 6,13 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 27. června 2023**

Snídaně	<b>Vajčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (2 881 kJ) Tuky: 29,14 g Sacharidy: 78,65 g Bílkoviny: 24,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,09 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (555 kJ) Tuky: 3,60 g Sacharidy: 16,57 g Bílkoviny: 8,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,73 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (1 595 kJ) Tuky: 8,42 g Sacharidy: 44,72 g Bílkoviny: 30,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,90 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (798 kJ) Tuky: 6,91 g Sacharidy: 19,98 g Bílkoviny: 10,46 g Cholesterol: 111,98 mg Vláknina: 0,84 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami</b> (1 670 kJ) Tuky: 9,98 g Sacharidy: 37,88 g Bílkoviny: 38,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,57 g Alergeny: 1

**Středa – 28. června 2023**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (792 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 39,05 g Bílkoviny: 5,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,25 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 225 kJ) Tuky: 8,67 g Sacharidy: 20,07 g Bílkoviny: 32,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,86 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (2 261 kJ) Tuky: 16,51 g Sacharidy: 48,74 g Bílkoviny: 46,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,57 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrody s ricottou a jahodami</b> (1 111 kJ) Tuky: 8,98 g Sacharidy: 34,43 g Bílkoviny: 9,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (2 112 kJ) Tuky: 22,24 g Sacharidy: 59,22 g Bílkoviny: 15,41 g Cholesterol: 25,38 mg Vláknina: 1,88 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 29. června 2023**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (1 799 kJ) Tuky: 15,23 g Sacharidy: 55,77 g Bílkoviny: 22,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,13 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 772 kJ) Tuky: 22,72 g Sacharidy: 43,46 g Bílkoviny: 12,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,22 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (2 774 kJ) Tuky: 15,92 g Sacharidy: 80,49 g Bílkoviny: 44,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (291 kJ) Tuky: 3,16 g Sacharidy: 7,31 g Bílkoviny: 3,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (864 kJ) Tuky: 2,99 g Sacharidy: 15,07 g Bílkoviny: 27,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,30 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 30. června 2023**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (1 808 kJ) Tuky: 15,74 g Sacharidy: 56,61 g Bílkoviny: 21,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,05 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 086 kJ) Tuky: 12,59 g Sacharidy: 25,10 g Bílkoviny: 12,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,04 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (2 870 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 88,13 g Bílkoviny: 44,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,58 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (723 kJ) Tuky: 10,30 g Sacharidy: 10,76 g Bílkoviny: 9,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,83 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem</b> (1 013 kJ) Tuky: 7,02 g Sacharidy: 15,50 g Bílkoviny: 24,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,37 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 (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