

Racio – 7 500 kJ
Pondělí – 29. května 2023

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (1 797 kJ) Tuky: 15,55 g Sacharidy: 55,41 g Bílkoviny: 15,15 g Cholesterol: 3,16 mg Vlákna: 12,12 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (711 kJ) Tuky: 5,64 g Sacharidy: 21,87 g Bílkoviny: 6,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,19 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (2 164 kJ) Tuky: 12,82 g Sacharidy: 57,55 g Bílkoviny: 40,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (830 kJ) Tuky: 2,69 g Sacharidy: 26,67 g Bílkoviny: 18,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,76 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízký se salátem (1 998 kJ) Tuky: 19,80 g Sacharidy: 42,74 g Bílkoviny: 28,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 30. května 2023

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (2 048 kJ) Tuky: 16,42 g Sacharidy: 73,44 g Bílkoviny: 17,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,03 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 017 kJ) Tuky: 5,84 g Sacharidy: 31,61 g Bílkoviny: 14,44 g Cholesterol: 0,66 mg Vlákna: 4,62 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (2 350 kJ) Tuky: 23,73 g Sacharidy: 61,59 g Bílkoviny: 23,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 29,36 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (641 kJ) Tuky: 2,00 g Sacharidy: 7,00 g Bílkoviny: 25,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (1 444 kJ) Tuky: 10,72 g Sacharidy: 31,70 g Bílkoviny: 27,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 31. května 2023

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (1 776 kJ) Tuky: 19,40 g Sacharidy: 43,32 g Bílkoviny: 17,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,05 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (1 241 kJ) Tuky: 9,92 g Sacharidy: 39,06 g Bílkoviny: 12,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,19 g Alergeny: 1
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (2 360 kJ) Tuky: 13,93 g Sacharidy: 75,27 g Bílkoviny: 33,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (523 kJ) Tuky: 6,52 g Sacharidy: 5,72 g Bílkoviny: 10,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (1 599 kJ) Tuky: 10,66 g Sacharidy: 34,40 g Bílkoviny: 36,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,78 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 1. června 2023

Snídaně	Slaný koláč (653 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 31,03 g Bílkoviny: 2,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (946 kJ) Tuky: 4,35 g Sacharidy: 24,47 g Bílkoviny: 21,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (2 108 kJ) Tuky: 17,62 g Sacharidy: 45,78 g Bílkoviny: 37,35 g Cholesterol: 53,30 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (1 518 kJ) Tuky: 19,44 g Sacharidy: 37,43 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny:
Večeře	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré (2 275 kJ) Tuky: 14,15 g Sacharidy: 64,39 g Bílkoviny: 39,67 g Cholesterol: 214,21 mg Vlákna: 11,55 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 2. června 2023

Snídaně	Žemlovka (2 145 kJ) Tuky: 27,08 g Sacharidy: 48,24 g Bílkoviny: 19,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,14 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem (1 120 kJ) Tuky: 13,55 g Sacharidy: 25,99 g Bílkoviny: 9,01 g Cholesterol: 6,33 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím (1 888 kJ) Tuky: 11,73 g Sacharidy: 50,80 g Bílkoviny: 37,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1
Svačina	Rukolový spalovač tuků s proteinem (455 kJ) Tuky: 1,54 g Sacharidy: 17,00 g Bílkoviny: 5,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,90 g Alergeny: 7
Večeře	Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou (1 892 kJ) Tuky: 5,96 g Sacharidy: 62,82 g Bílkoviny: 35,54 g Cholesterol: 80,07 mg Vlákna: 2,69 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. 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich