TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
9. – 15. února 2026

Low carb – FIT

Pondělí – 9. února 2026

Snídaně **Kurkurmová ovesná kaše se sušenými švestkami** (1 379 kJ)
Tuky: 12,00 g Sacharidy: 35,00 g Bílkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,60 g Alergeny: 1, 7

Svačina **Protein + ořechy** (1 338 kJ)
Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 7

Oběd **Kuřecí kari s ananasem a jasmínovou rýží** (1 047 kJ)
Tuky: 9,00 g Sacharidy: 18,00 g Bílkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,50 g Alergeny: 7

Svačina **Tvarohové tiramisu** (1 166 kJ)
Tuky: 9,00 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Tuňákový těstovinový salát** (1 090 kJ)
Tuky: 12,00 g Sacharidy: 19,00 g Bílkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 4, 7

Úterý – 10. února 2026

Snídaně **Míchaná vajíčka s pažitkou a kváskový chleba** (1 260 kJ)
Tuky: 12,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Proteinové tyčinky s čokoládou** (1 118 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,00 g Alergeny: 1, 7, 8

Oběd **Trhaná vepřové se zeleninovou omáčkou a bramborovo-celerovým pyré** (1 232 kJ)
Tuky: 14,00 g Sacharidy: 15,00 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 7, 9

Svačina **Fitness mrkvový koláč** (1 138 kJ)
Tuky: 11,00 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Řepový hummus bowl** (1 286 kJ)
Tuky: 15,00 g Sacharidy: 19,00 g Bílkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,50 g Alergeny: 7, 11

Středa – 11. února 2026

Snídaně **Rýžová kaše s kokosovým mlékem a mangem** (1 172 kJ)
Tuky: 11,00 g Sacharidy: 25,00 g Bílkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 7

Svačina **Protein + ořechy** (1 338 kJ)
Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 7

Oběd **Ragů alla rose s hovězím masem, houbami a špagetami** (1 155 kJ)
Tuky: 11,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 7, 9

Svačina **Bublanina** (1 135 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 33,00 g Bílkoviny: 12,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,40 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Kuřecí steak s Waldorfským salátem a pečenými batáty** (1 195 kJ)
Tuky: 13,00 g Sacharidy: 18,00 g Bílkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,30 g Alergeny: 3, 7, 9

Čtvrtek – 12. února 2026

Snídaně **Fitness budapešťská pomazánka** (1 300 kJ)
Tuky: 14,00 g Sacharidy: 24,00 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 7

Svačina **Čočková polévka s chorizem** (1 101 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,20 g Alergeny: 0

Oběd **Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou** (1 212 kJ)
Tuky: 13,00 g Sacharidy: 18,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,50 g Alergeny: 1, 6, 11

Svačina **Citrónový koláč** (1 203 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 36,00 g Bílkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,60 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Filet z tresky, růžičková kapusta a salátek s granátovým jablkem** (1 201 kJ)
Tuky: 15,00 g Sacharidy: 17,00 g Bílkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,40 g Alergeny: 4, 10

Pátek – 13. února 2026

Snídaně **Proteinové syrniky s jogurtem a švestkovým džemem** (1 390 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 37,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,00 g Alergeny: 1, 7

Svačina **Tzatiky z řeckého jogurtu s pečenými batáty** (1 008 kJ)
Tuky: 13,00 g Sacharidy: 20,00 g Bílkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny: 7

Oběd **Čočkové stew s vepřovou panenkou, salátek s dresinkem** (1 155 kJ)
Tuky: 11,00 g Sacharidy: 19,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,60 g Alergeny: 7, 9

Svačina **Chia pudink s jablečným pyré** (1 289 kJ)
Tuky: 16,00 g Sacharidy: 25,00 g Bílkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,90 g Alergeny: 7

Večeře **Krůtí prsa se smetanovým květákem a grenaillemi** (1 195 kJ)
Tuky: 13,00 g Sacharidy: 17,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,90 g Alergeny: 7

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:
1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich