

Racio – 9 000 kJ
Pondělí – 29. listopadu 2021

Snídaně	Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (2 157 kJ) Tuky: 18,65 g Sacharidy: 66,48 g Bílkoviny: 18,20 g Cholesterol: 3,80 mg Vláknina: 14,53 g Alergeny: 1
Svačina	Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou (853 kJ) Tuky: 6,78 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 7,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,43 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (2 596 kJ) Tuky: 15,41 g Sacharidy: 69,06 g Bílkoviny: 49,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,33 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Pečený banán pod tvarohovou pěnou (996 kJ) Tuky: 3,24 g Sacharidy: 32,03 g Bílkoviny: 21,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,12 g Alergeny: 7
Večeře	Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (2 398 kJ) Tuky: 23,75 g Sacharidy: 51,31 g Bílkoviny: 34,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 30. listopadu 2021

Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (2 458 kJ) Tuky: 19,72 g Sacharidy: 88,13 g Bílkoviny: 21,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,44 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (1 220 kJ) Tuky: 7,02 g Sacharidy: 37,93 g Bílkoviny: 17,31 g Cholesterol: 0,79 mg Vláknina: 5,54 g Alergeny: 7
Oběd	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (2 820 kJ) Tuky: 28,47 g Sacharidy: 73,93 g Bílkoviny: 28,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 35,22 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Smoothie z góji, jablka a mrkve (769 kJ) Tuky: 2,42 g Sacharidy: 8,40 g Bílkoviny: 30,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,41 g Alergeny:
Večeře	Indické kari s rýží (1 733 kJ) Tuky: 12,85 g Sacharidy: 38,04 g Bílkoviny: 33,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 1. prosince 2021

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 132 kJ) Tuky: 23,28 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 21,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,87 g Alergeny: 5
Svačina	Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (1 489 kJ) Tuky: 11,90 g Sacharidy: 46,86 g Bílkoviny: 14,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,82 g Alergeny: 1
Oběd	Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (2 832 kJ) Tuky: 16,73 g Sacharidy: 90,30 g Bílkoviny: 40,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,88 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (628 kJ) Tuky: 7,85 g Sacharidy: 6,86 g Bílkoviny: 13,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny:
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 919 kJ) Tuky: 12,81 g Sacharidy: 41,28 g Bílkoviny: 43,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,94 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 2. prosince 2021

Snídaně	Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (783 kJ) Tuky: 1,91 g Sacharidy: 37,22 g Bílkoviny: 3,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,48 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 135 kJ) Tuky: 5,22 g Sacharidy: 29,34 g Bílkoviny: 25,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,64 g Alergeny:
Oběd	Špenátové lasagne s ricottou (2 530 kJ) Tuky: 21,16 g Sacharidy: 54,95 g Bílkoviny: 44,84 g Cholesterol: 63,96 mg Vláknina: 1,20 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Jablečný crumble s křupavou krustou (1 822 kJ) Tuky: 23,33 g Sacharidy: 44,92 g Bílkoviny: 10,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,63 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (2 731 kJ) Tuky: 16,95 g Sacharidy: 77,28 g Bílkoviny: 47,60 g Cholesterol: 257,05 mg Vláknina: 13,88 g Alergeny: 1, 5, 10

Pátek – 3. prosince 2021

Snídaně	Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (2 574 kJ) Tuky: 32,50 g Sacharidy: 57,90 g Bílkoviny: 23,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,76 g Alergeny: 1
Svačina	Dýňový polévkový krém (1 344 kJ) Tuky: 16,27 g Sacharidy: 31,20 g Bílkoviny: 10,82 g Cholesterol: 7,60 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 266 kJ) Tuky: 14,09 g Sacharidy: 60,97 g Bílkoviny: 45,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,24 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (546 kJ) Tuky: 1,84 g Sacharidy: 20,39 g Bílkoviny: 6,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,29 g Alergeny: 7
Večeře	Tilápie s lehkým salátkem (2 270 kJ) Tuky: 7,12 g Sacharidy: 75,38 g Bílkoviny: 42,65 g Cholesterol: 96,08 mg Vláknina: 3,23 g Alergeny: 4

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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich