

Racio – 9 000 kJ
Pondělí – 4. září 2023

- Snídaně** **Míchaná vejce s avokádem, křenem a rýžovým chlebíčkem** (2 050 kJ)
 Tuky: 8,06 g Sacharidy: 91,72 g Bílkoviny: 21,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 1
- Svačina** **Domácí monte** (1 082 kJ)
 Tuky: 6,68 g Sacharidy: 42,65 g Bílkoviny: 4,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží** (3 661 kJ)
 Tuky: 27,08 g Sacharidy: 97,45 g Bílkoviny: 55,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Špenátová pomazánka a vlhčený plátek** (495 kJ)
 Tuky: 4,27 g Sacharidy: 16,24 g Bílkoviny: 4,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka na medu s bulgurem** (1 711 kJ)
 Tuky: 13,08 g Sacharidy: 27,75 g Bílkoviny: 47,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,09 g Alergeny: 1, 5, 8

Úterý – 5. září 2023

- Snídaně** **Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem** (2 707 kJ)
 Tuky: 20,75 g Sacharidy: 86,46 g Bílkoviny: 33,96 g Cholesterol: 662,89 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Rajčatový salát se sýrem Cottage** (1 231 kJ)
 Tuky: 14,60 g Sacharidy: 32,98 g Bílkoviny: 7,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1, 3, 7
- Oběd** **Fitness bolognské špagety** (2 464 kJ)
 Tuky: 8,26 g Sacharidy: 83,90 g Bílkoviny: 43,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,67 g Alergeny: 1, 5, 9
- Svačina** **Goji smoothie s ananášem** (529 kJ)
 Tuky: 7,79 g Sacharidy: 6,49 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem** (2 068 kJ)
 Tuky: 8,83 g Sacharidy: 57,13 g Bílkoviny: 43,33 g Cholesterol: 17,58 mg Vlákna: 16,24 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

Středa – 6. září 2023

- Snídaně** **Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem** (2 409 kJ)
 Tuky: 12,79 g Sacharidy: 95,00 g Bílkoviny: 16,56 g Cholesterol: 3,62 mg Vlákna: 5,35 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kuskus nasladko** (913 kJ)
 Tuky: 11,67 g Sacharidy: 19,84 g Bílkoviny: 7,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 6, 8
- Oběd** **Pad thai s vepřovým masem** (2 742 kJ)
 Tuky: 23,46 g Sacharidy: 50,98 g Bílkoviny: 59,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
- Svačina** **Zahradní salátek s mozzarellou** (751 kJ)
 Tuky: 3,71 g Sacharidy: 30,68 g Bílkoviny: 5,34 g Cholesterol: 62,44 mg Vlákna: 4,29 g Alergeny: 1
- Večeře** **Šťavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče** (2 185 kJ)
 Tuky: 8,73 g Sacharidy: 69,60 g Bílkoviny: 36,61 g Cholesterol: 91,46 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 7. září 2023

- Snídaně** **Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy** (1 952 kJ)
 Tuky: 11,35 g Sacharidy: 85,73 g Bílkoviny: 12,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,43 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou** (756 kJ)
 Tuky: 5,69 g Sacharidy: 29,60 g Bílkoviny: 4,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
- Oběd** **Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou** (2 995 kJ)
 Tuky: 24,27 g Sacharidy: 64,05 g Bílkoviny: 54,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny: 1
- Svačina** **Power smoothie** (1 207 kJ)
 Tuky: 3,55 g Sacharidy: 42,54 g Bílkoviny: 22,25 g Cholesterol: 5,88 mg Vlákna: 8,81 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou** (2 090 kJ)
 Tuky: 12,84 g Sacharidy: 52,34 g Bílkoviny: 43,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,01 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 8. září 2023

- Snídaně** **Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami** (2 731 kJ)
 Tuky: 24,53 g Sacharidy: 79,09 g Bílkoviny: 35,33 g Cholesterol: 666,65 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Mrkvovo-ovesné tyčinky** (800 kJ)
 Tuky: 0,62 g Sacharidy: 42,98 g Bílkoviny: 2,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,05 g Alergeny: 1
- Oběd** **Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami** (2 653 kJ)
 Tuky: 5,83 g Sacharidy: 87,33 g Bílkoviny: 52,14 g Cholesterol: 0,38 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Jablečný salát** (1 003 kJ)
 Tuky: 11,35 g Sacharidy: 28,16 g Bílkoviny: 6,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 7
- Večeře** **Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (1 813 kJ)
 Tuky: 16,47 g Sacharidy: 33,60 g Bílkoviny: 34,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,83 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