

Racio – 9 000 kJ
Pondělí – 26. června 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 708 kJ) Tuky: 13,52 g Sacharidy: 56,58 g Bílkoviny: 20,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,51 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (1 611 kJ) Tuky: 23,36 g Sacharidy: 27,34 g Bílkoviny: 16,95 g Cholesterol: 0,15 mg Vláknina: 0,53 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 040 kJ) Tuky: 16,49 g Sacharidy: 83,36 g Bílkoviny: 55,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,10 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (1 439 kJ) Tuky: 10,34 g Sacharidy: 56,37 g Bílkoviny: 5,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,82 g Alergeny:
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 201 kJ) Tuky: 7,55 g Sacharidy: 19,40 g Bílkoviny: 32,42 g Cholesterol: 7,35 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 27. června 2023

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (3 457 kJ) Tuky: 34,97 g Sacharidy: 94,39 g Bílkoviny: 29,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,91 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (665 kJ) Tuky: 4,32 g Sacharidy: 19,88 g Bílkoviny: 10,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (1 915 kJ) Tuky: 10,11 g Sacharidy: 53,65 g Bílkoviny: 36,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,08 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (958 kJ) Tuky: 8,29 g Sacharidy: 23,97 g Bílkoviny: 12,56 g Cholesterol: 134,37 mg Vláknina: 1,01 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami (2 004 kJ) Tuky: 11,96 g Sacharidy: 45,46 g Bílkoviny: 45,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,67 g Alergeny: 1

Středa – 28. června 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (950 kJ) Tuky: 1,87 g Sacharidy: 46,85 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 470 kJ) Tuky: 10,42 g Sacharidy: 24,08 g Bílkoviny: 39,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,23 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (2 713 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 58,49 g Bílkoviny: 55,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (1 333 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 41,33 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,91 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (2 534 kJ) Tuky: 26,69 g Sacharidy: 71,09 g Bílkoviny: 18,49 g Cholesterol: 30,46 mg Vláknina: 2,26 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 29. června 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (2 159 kJ) Tuky: 18,28 g Sacharidy: 66,92 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,15 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (2 127 kJ) Tuky: 27,28 g Sacharidy: 52,17 g Bílkoviny: 14,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,88 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (3 328 kJ) Tuky: 19,11 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 53,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (349 kJ) Tuky: 3,80 g Sacharidy: 8,77 g Bílkoviny: 4,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 036 kJ) Tuky: 3,61 g Sacharidy: 18,07 g Bílkoviny: 32,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 30. června 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 169 kJ) Tuky: 18,91 g Sacharidy: 67,92 g Bílkoviny: 25,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,26 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (1 303 kJ) Tuky: 15,12 g Sacharidy: 30,11 g Bílkoviny: 15,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,45 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (3 444 kJ) Tuky: 16,90 g Sacharidy: 105,75 g Bílkoviny: 53,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,49 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (868 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 12,90 g Bílkoviny: 11,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,99 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 216 kJ) Tuky: 8,44 g Sacharidy: 18,60 g Bílkoviny: 29,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,24 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich