

Racio – 10 000 kJ
Pondělí – 3. října 2022

Snídaně	Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem (2 278 kJ) Tuky: 8,95 g Sacharidy: 101,92 g Bílkoviny: 24,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí monte (1 202 kJ) Tuky: 7,43 g Sacharidy: 47,39 g Bílkoviny: 4,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,56 g Alergeny: 7
Oběd	Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží (4 068 kJ) Tuky: 30,07 g Sacharidy: 108,27 g Bílkoviny: 61,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Špenátová pomazánka a vlhčený plátek (550 kJ) Tuky: 4,75 g Sacharidy: 18,04 g Bílkoviny: 4,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,36 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka na medu s bulgurem (1 901 kJ) Tuky: 14,52 g Sacharidy: 30,82 g Bílkoviny: 52,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,42 g Alergeny: 1, 5, 8

Úterý – 4. října 2022

Snídaně	Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem (3 008 kJ) Tuky: 23,06 g Sacharidy: 96,06 g Bílkoviny: 37,74 g Cholesterol: 736,55 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicev quiche (1 368 kJ) Tuky: 16,23 g Sacharidy: 36,65 g Bílkoviny: 8,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Fitness bolognské špagety (2 738 kJ) Tuky: 9,17 g Sacharidy: 93,24 g Bílkoviny: 48,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,08 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	Goji smoothie s ananášem (588 kJ) Tuky: 8,65 g Sacharidy: 7,21 g Bílkoviny: 8,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem (2 298 kJ) Tuky: 9,82 g Sacharidy: 63,46 g Bílkoviny: 48,14 g Cholesterol: 19,53 mg Vlákna: 18,04 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

Středa – 5. října 2022

Snídaně	Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem (2 677 kJ) Tuky: 14,21 g Sacharidy: 105,54 g Bílkoviny: 18,40 g Cholesterol: 4,03 mg Vlákna: 5,94 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Kuskus nasladko (1 014 kJ) Tuky: 12,97 g Sacharidy: 22,06 g Bílkoviny: 8,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	Pad thai s vepřovým masem (3 046 kJ) Tuky: 26,05 g Sacharidy: 56,64 g Bílkoviny: 65,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,76 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
Svačina	Cizrnový salát (835 kJ) Tuky: 4,13 g Sacharidy: 34,09 g Bílkoviny: 5,92 g Cholesterol: 69,37 mg Vlákna: 4,77 g Alergeny: 1
Večeře	Šťavnatě kuřecí maso v pomerančové omáče (2 428 kJ) Tuky: 9,68 g Sacharidy: 77,33 g Bílkoviny: 40,67 g Cholesterol: 101,63 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 6. října 2022

Snídaně	Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy (2 169 kJ) Tuky: 12,61 g Sacharidy: 95,26 g Bílkoviny: 13,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,93 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou záličkou (840 kJ) Tuky: 6,32 g Sacharidy: 32,89 g Bílkoviny: 5,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,76 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
Oběd	Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou (3 328 kJ) Tuky: 26,96 g Sacharidy: 71,17 g Bílkoviny: 60,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,11 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (1 341 kJ) Tuky: 3,94 g Sacharidy: 47,26 g Bílkoviny: 24,74 g Cholesterol: 6,53 mg Vlákna: 9,79 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou (2 322 kJ) Tuky: 14,25 g Sacharidy: 58,15 g Bílkoviny: 48,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,12 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 7. října 2022

Snídaně	Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami (3 035 kJ) Tuky: 27,24 g Sacharidy: 87,87 g Bílkoviny: 39,24 g Cholesterol: 740,71 mg Vlákna: 0,95 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Mrkvovo-ovesné tyčinky (889 kJ) Tuky: 0,69 g Sacharidy: 47,76 g Bílkoviny: 2,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,05 g Alergeny: 1
Oběd	Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami (2 948 kJ) Tuky: 6,47 g Sacharidy: 97,03 g Bílkoviny: 57,95 g Cholesterol: 0,43 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Jablečný salát (1 114 kJ) Tuky: 12,61 g Sacharidy: 31,28 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,73 g Alergeny: 7
Večeře	Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží (2 014 kJ) Tuky: 18,31 g Sacharidy: 37,35 g Bílkoviny: 38,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,58 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. ryba 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich