

Racio – 10 000 kJ
Pondělí – 5. září 2022

| | |
|----------------|--|
| Snídaně | Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina (1 970 kJ) Tuky: 26,09 g Sacharidy: 23,66 g Bílkoviny: 39,23 g Cholesterol: 36,41 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 3 |
| Svačina | Restované mandle v jogurtu (1 075 kJ) Tuky: 11,25 g Sacharidy: 29,25 g Bílkoviny: 8,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem (3 327 kJ) Tuky: 7,11 g Sacharidy: 137,40 g Bílkoviny: 41,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,73 g Alergeny: 1, 7, 9 |
| Svačina | Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem (1 573 kJ) Tuky: 14,40 g Sacharidy: 44,48 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 6,33 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou (2 056 kJ) Tuky: 22,97 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,90 g Alergeny: 1, 3, 5 |

Úterý – 6. září 2022

| | |
|----------------|--|
| Snídaně | Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (2 171 kJ) Tuky: 24,87 g Sacharidy: 56,90 g Bílkoviny: 12,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,26 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Tuňákový toast (1 727 kJ) Tuky: 11,72 g Sacharidy: 37,18 g Bílkoviny: 35,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,96 g Alergeny: 1, 4, 7 |
| Oběd | Vepřové maso pečené v zelenině s bulgurem (2 891 kJ) Tuky: 15,22 g Sacharidy: 80,23 g Bílkoviny: 56,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,19 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Ovocné smoothie s kapkou včelího medu (1 102 kJ) Tuky: 10,92 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 2,53 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Poke bowl s kuřecími kousky (2 109 kJ) Tuky: 13,80 g Sacharidy: 60,76 g Bílkoviny: 31,28 g Cholesterol: 108,99 mg Vlákna: 6,57 g Alergeny: 1, 5, 6, 11 |

Středa – 7. září 2022

| | |
|----------------|--|
| Snídaně | Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (1 927 kJ) Tuky: 34,73 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Fit panna cotta (1 504 kJ) Tuky: 2,45 g Sacharidy: 46,77 g Bílkoviny: 33,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží (4 167 kJ) Tuky: 23,82 g Sacharidy: 145,30 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 100,50 mg Vlákna: 4,02 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Tvarohové tyčinky s malinami (490 kJ) Tuky: 3,51 g Sacharidy: 9,66 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 5 |
| Večeře | Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem (1 913 kJ) Tuky: 14,46 g Sacharidy: 44,68 g Bílkoviny: 33,20 g Cholesterol: 67,10 mg Vlákna: 9,36 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Čtvrtek – 8. září 2022

| | |
|----------------|---|
| Snídaně | Mrkvový chlebiček (2 299 kJ) Tuky: 15,76 g Sacharidy: 81,42 g Bílkoviny: 23,08 g Cholesterol: 408,45 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |
| Svačina | Asijský salát edamame (2 261 kJ) Tuky: 30,41 g Sacharidy: 56,21 g Bílkoviny: 10,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,78 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Segedínský guláš (2 243 kJ) Tuky: 9,97 g Sacharidy: 81,65 g Bílkoviny: 28,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,81 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7 |
| Svačina | Malinové jogurtové smoothie (1 812 kJ) Tuky: 11,57 g Sacharidy: 16,05 g Bílkoviny: 22,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,57 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem (1 385 kJ) Tuky: 4,02 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 182,25 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1 |

Pátek – 9. září 2022

| | |
|----------------|--|
| Snídaně | Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem (2 138 kJ) Tuky: 21,10 g Sacharidy: 66,59 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,13 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Amarantová kaše s banánem (957 kJ) Tuky: 3,25 g Sacharidy: 46,11 g Bílkoviny: 4,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,19 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Štuchané brambory s červou řepou a frikadely (3 314 kJ) Tuky: 17,34 g Sacharidy: 111,76 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Čokoládové muffiny z tvarohového těsta (1 365 kJ) Tuky: 12,87 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 36,14 g Cholesterol: 109,08 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Večeře | Quesadilla s trhaným kuřecím masem (2 226 kJ) Tuky: 22,18 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 43,74 g Cholesterol: 260,46 mg Vlákna: 5,49 g Alergeny: 1, 5, 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. 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich