

Racio – 10 000 kJ
Pondělí – 30. května 2022

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (2 396 kJ) Tuky: 20,73 g Sacharidy: 73,89 g Bílkoviny: 20,20 g Cholesterol: 4,22 mg Vlákna: 16,16 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (948 kJ) Tuky: 7,52 g Sacharidy: 29,17 g Bílkoviny: 8,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,24 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (2 885 kJ) Tuky: 17,11 g Sacharidy: 76,71 g Bílkoviny: 54,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínový koktejl s kustovnicí (1 107 kJ) Tuky: 3,59 g Sacharidy: 35,57 g Bílkoviny: 24,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,35 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízký se salátem (2 664 kJ) Tuky: 26,40 g Sacharidy: 57,00 g Bílkoviny: 38,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 31. května 2022

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (2 731 kJ) Tuky: 21,91 g Sacharidy: 97,93 g Bílkoviny: 23,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 356 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 42,14 g Bílkoviny: 19,24 g Cholesterol: 0,87 mg Vlákna: 6,16 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (3 133 kJ) Tuky: 31,64 g Sacharidy: 82,12 g Bílkoviny: 31,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 39,14 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (854 kJ) Tuky: 2,68 g Sacharidy: 9,33 g Bílkoviny: 33,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,68 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (1 926 kJ) Tuky: 14,28 g Sacharidy: 42,26 g Bílkoviny: 36,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 1. června 2022

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (2 369 kJ) Tuky: 25,87 g Sacharidy: 57,77 g Bílkoviny: 23,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,07 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (1 655 kJ) Tuky: 13,22 g Sacharidy: 52,06 g Bílkoviny: 16,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,25 g Alergeny: 1
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (3 147 kJ) Tuky: 18,59 g Sacharidy: 100,34 g Bílkoviny: 44,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,64 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (697 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 14,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (2 133 kJ) Tuky: 14,23 g Sacharidy: 45,88 g Bílkoviny: 48,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 2. června 2022

Snídaně	Slaný koláč (870 kJ) Tuky: 2,13 g Sacharidy: 41,37 g Bílkoviny: 3,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,09 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (1 261 kJ) Tuky: 5,80 g Sacharidy: 32,60 g Bílkoviny: 28,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,83 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (2 811 kJ) Tuky: 23,49 g Sacharidy: 61,05 g Bílkoviny: 49,82 g Cholesterol: 71,07 mg Vlákna: 1,34 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (2 024 kJ) Tuky: 25,93 g Sacharidy: 49,92 g Bílkoviny: 11,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,81 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré (3 034 kJ) Tuky: 18,85 g Sacharidy: 85,87 g Bílkoviny: 52,88 g Cholesterol: 285,62 mg Vlákna: 15,42 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 3. června 2022

Snídaně	Žemlovka (2 860 kJ) Tuky: 36,10 g Sacharidy: 64,33 g Bílkoviny: 25,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,85 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem (1 493 kJ) Tuky: 18,09 g Sacharidy: 34,65 g Bílkoviny: 12,02 g Cholesterol: 8,45 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím (2 518 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 67,75 g Bílkoviny: 50,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,49 g Alergeny: 1
Svačina	Rukolový spalovač tuků s proteinem (606 kJ) Tuky: 2,05 g Sacharidy: 22,66 g Bílkoviny: 6,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,54 g Alergeny: 7
Večeře	Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou (2 523 kJ) Tuky: 7,93 g Sacharidy: 83,75 g Bílkoviny: 47,40 g Cholesterol: 106,76 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 1

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 (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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich