

Racio – 10 000 kJ
Pondělí – 17. ledna 2022

Snídaně	Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (2 396 kJ) Tuky: 20,73 g Sacharidy: 73,89 g Bílkoviny: 20,20 g Cholesterol: 4,22 mg Vlákna: 16,16 g Alergeny: 1
Svačina	Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou (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
Oběd	Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (2 885 kJ) Tuky: 17,11 g Sacharidy: 76,71 g Bílkoviny: 54,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Pečený banán pod tvarohovou pěnou (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	Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (2 664 kJ) Tuky: 26,40 g Sacharidy: 57,00 g Bílkoviny: 38,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. ledna 2022

Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (2 731 kJ) Tuky: 21,91 g Sacharidy: 97,93 g Bílkoviny: 23,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (1 356 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 42,14 g Bílkoviny: 19,24 g Cholesterol: 0,87 mg Vlákna: 6,16 g Alergeny: 7
Oběd	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (3 133 kJ) Tuky: 31,64 g Sacharidy: 82,12 g Bílkoviny: 31,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 39,14 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Smoothie z góji, jablka a mrkve (854 kJ) Tuky: 2,68 g Sacharidy: 9,33 g Bílkoviny: 33,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,68 g Alergeny:
Večeře	Indické kari s rýží (1 926 kJ) Tuky: 14,28 g Sacharidy: 42,26 g Bílkoviny: 36,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 19. ledna 2022

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 369 kJ) Tuky: 25,87 g Sacharidy: 57,77 g Bílkoviny: 23,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,07 g Alergeny: 5
Svačina	Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (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	Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (3 147 kJ) Tuky: 18,59 g Sacharidy: 100,34 g Bílkoviny: 44,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,64 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (697 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 14,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny:
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (2 133 kJ) Tuky: 14,23 g Sacharidy: 45,88 g Bílkoviny: 48,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 20. ledna 2022

Snídaně	Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (870 kJ) Tuky: 2,13 g Sacharidy: 41,37 g Bílkoviny: 3,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,09 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 261 kJ) Tuky: 5,80 g Sacharidy: 32,60 g Bílkoviny: 28,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,83 g Alergeny:
Oběd	Špenátové lasagne s ricottou (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, 5, 7, 8
Svačina	Jablečný crumble s křupavou krustou (2 024 kJ) Tuky: 25,93 g Sacharidy: 49,92 g Bílkoviny: 11,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,81 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (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, 10

Pátek – 21. ledna 2022

Snídaně	Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (2 860 kJ) Tuky: 36,10 g Sacharidy: 64,33 g Bílkoviny: 25,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,85 g Alergeny: 1
Svačina	Dýňový polévkový krém (1 493 kJ) Tuky: 18,09 g Sacharidy: 34,65 g Bílkoviny: 12,02 g Cholesterol: 8,45 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 518 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 67,75 g Bílkoviny: 50,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,49 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (606 kJ) Tuky: 2,05 g Sacharidy: 22,66 g Bílkoviny: 6,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,54 g Alergeny: 7
Večeře	Tilápie s lehkým salátkem (2 523 kJ) Tuky: 7,93 g Sacharidy: 83,75 g Bílkoviny: 47,40 g Cholesterol: 106,76 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 4

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