

**Racio – 10 000 kJ**
**Pondělí – 12. srpna 2024**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s průtmem a kozím sýrem</b> (2 147 kJ) Tuky: 19,04 g Sacharidy: 69,08 g Bílkoviny: 21,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,77 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (1 767 kJ) Tuky: 33,48 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 15,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (3 154 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 108,10 g Bílkoviny: 60,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (788 kJ) Tuky: 2,57 g Sacharidy: 38,58 g Bílkoviny: 2,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (2 145 kJ) Tuky: 18,12 g Sacharidy: 40,83 g Bílkoviny: 43,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,27 g Alergeny: 1

**Úterý – 13. srpna 2024**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (2 740 kJ) Tuky: 24,84 g Sacharidy: 85,87 g Bílkoviny: 14,09 g Cholesterol: 108,88 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (1 179 kJ) Tuky: 10,17 g Sacharidy: 25,25 g Bílkoviny: 19,29 g Cholesterol: 5,97 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (2 999 kJ) Tuky: 25,88 g Sacharidy: 57,96 g Bílkoviny: 58,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 623 kJ) Tuky: 9,44 g Sacharidy: 50,75 g Bílkoviny: 16,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 21,63 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 459 kJ) Tuky: 4,33 g Sacharidy: 43,62 g Bílkoviny: 34,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 5

**Středa – 14. srpna 2024**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 415 kJ) Tuky: 23,54 g Sacharidy: 63,55 g Bílkoviny: 32,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,19 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (1 327 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 41,14 g Bílkoviny: 5,60 g Cholesterol: 24,17 mg Vlákna: 2,92 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (3 342 kJ) Tuky: 19,12 g Sacharidy: 92,04 g Bílkoviny: 59,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,84 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (320 kJ) Tuky: 2,39 g Sacharidy: 9,70 g Bílkoviny: 4,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (2 596 kJ) Tuky: 21,47 g Sacharidy: 65,19 g Bílkoviny: 41,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 15. srpna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (1 829 kJ) Tuky: 14,26 g Sacharidy: 67,73 g Bílkoviny: 15,25 g Cholesterol: 0,21 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (1 082 kJ) Tuky: 8,12 g Sacharidy: 28,53 g Bílkoviny: 17,32 g Cholesterol: 3,46 mg Vlákna: 4,98 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (2 677 kJ) Tuky: 17,02 g Sacharidy: 71,86 g Bílkoviny: 49,48 g Cholesterol: 96,84 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovobramborový salát s jogurtem</b> (1 668 kJ) Tuky: 9,66 g Sacharidy: 43,66 g Bílkoviny: 33,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,45 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (2 744 kJ) Tuky: 28,75 g Sacharidy: 59,81 g Bílkoviny: 39,09 g Cholesterol: 11,76 mg Vlákna: 7,39 g Alergeny: 1

**Pátek – 16. srpna 2024**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 783 kJ) Tuky: 17,38 g Sacharidy: 45,35 g Bílkoviny: 21,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,08 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (1 184 kJ) Tuky: 12,06 g Sacharidy: 31,75 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,91 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (3 717 kJ) Tuky: 22,92 g Sacharidy: 111,98 g Bílkoviny: 56,30 g Cholesterol: 107,37 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (972 kJ) Tuky: 6,57 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 8,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</b> (2 344 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 47,06 g Bílkoviny: 49,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 4, 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 (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