

Racio – 10 000 kJ
Pondělí – 26. června 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 898 kJ) Tuky: 15,02 g Sacharidy: 62,87 g Bílkoviny: 22,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,79 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (1 790 kJ) Tuky: 25,96 g Sacharidy: 30,37 g Bílkoviny: 18,82 g Cholesterol: 0,17 mg Vláknina: 0,59 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 378 kJ) Tuky: 18,32 g Sacharidy: 92,62 g Bílkoviny: 62,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,44 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (1 599 kJ) Tuky: 11,50 g Sacharidy: 62,63 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,90 g Alergeny:
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 334 kJ) Tuky: 8,39 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 36,01 g Cholesterol: 8,17 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 27. června 2023

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (3 842 kJ) Tuky: 38,84 g Sacharidy: 104,87 g Bílkoviny: 33,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,45 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (739 kJ) Tuky: 4,80 g Sacharidy: 22,09 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,63 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (2 127 kJ) Tuky: 11,23 g Sacharidy: 59,60 g Bílkoviny: 40,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (1 065 kJ) Tuky: 9,23 g Sacharidy: 26,62 g Bílkoviny: 13,95 g Cholesterol: 149,30 mg Vláknina: 1,13 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami (2 227 kJ) Tuky: 13,29 g Sacharidy: 50,51 g Bílkoviny: 50,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,09 g Alergeny: 1

Středa – 28. června 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (1 055 kJ) Tuky: 2,09 g Sacharidy: 52,07 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 633 kJ) Tuky: 11,57 g Sacharidy: 26,75 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,14 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (3 015 kJ) Tuky: 22,03 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 61,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,10 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrody s ricottou a jahodami (1 481 kJ) Tuky: 11,98 g Sacharidy: 45,90 g Bílkoviny: 12,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,12 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (2 816 kJ) Tuky: 29,65 g Sacharidy: 78,97 g Bílkoviny: 20,55 g Cholesterol: 33,84 mg Vláknina: 2,53 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 29. června 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (2 399 kJ) Tuky: 20,32 g Sacharidy: 74,35 g Bílkoviny: 30,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,17 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (2 363 kJ) Tuky: 30,31 g Sacharidy: 57,96 g Bílkoviny: 16,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,97 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (3 698 kJ) Tuky: 21,23 g Sacharidy: 107,31 g Bílkoviny: 59,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (388 kJ) Tuky: 4,21 g Sacharidy: 9,74 g Bílkoviny: 4,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 152 kJ) Tuky: 4,00 g Sacharidy: 20,09 g Bílkoviny: 36,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,74 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 30. června 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 410 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 75,48 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,39 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (1 448 kJ) Tuky: 16,79 g Sacharidy: 33,45 g Bílkoviny: 16,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,72 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (3 827 kJ) Tuky: 18,77 g Sacharidy: 117,51 g Bílkoviny: 59,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (965 kJ) Tuky: 13,73 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 12,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,10 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 351 kJ) Tuky: 9,37 g Sacharidy: 20,68 g Bílkoviny: 32,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,82 g Alergeny: 1, 5, 6, 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich