

Racio – 10 000 kJ**Pondělí – 29. července 2024**

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	Vitaminový 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 – 30. července 2024

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 – 31. července 2024

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 – 1. srpna 2024

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 brokolící 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	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým 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 – 2. srpna 2024

Snídaně	Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem (2 996 kJ) Tuky: 25,17 g Sacharidy: 100,33 g Bílkoviny: 19,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jahodovo - kokosový krém se skořicí (1 048 kJ) Tuky: 13,78 g Sacharidy: 19,37 g Bílkoviny: 10,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,11 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 378 kJ) Tuky: 13,42 g Sacharidy: 70,90 g Bílkoviny: 52,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovesná kaše s chia a mangem (1 205 kJ) Tuky: 4,17 g Sacharidy: 36,59 g Bílkoviny: 28,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,35 g Alergeny: 1
Večeře	Žitné halušky se zelím s uzeným masem (2 372 kJ) Tuky: 24,08 g Sacharidy: 48,58 g Bílkoviny: 34,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,07 g Alergeny: 1

Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně	Celozrnné kakaové řezy (1 658 kJ) Tuky: 9,63 g Sacharidy: 59,70 g Bílkoviny: 22,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,62 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem (1 774 kJ) Tuky: 20,55 g Sacharidy: 39,92 g Bílkoviny: 18,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1

Oběd	Vepřová kotletka se špenátovými penne (3 373 kJ) Tuky: 18,87 g Sacharidy: 107,48 g Bílkoviny: 46,59 g Cholesterol: 87,16 mg Vlákna: 14,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky (738 kJ) Tuky: 8,65 g Sacharidy: 9,79 g Bílkoviny: 14,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 8
Večeře	Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky (2 457 kJ) Tuky: 18,40 g Sacharidy: 59,17 g Bílkoviny: 44,81 g Cholesterol: 111,09 mg Vlákna: 3,99 g Alergeny: 1, 5, 7

Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně	Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou (2 657 kJ) Tuky: 17,07 g Sacharidy: 91,81 g Bílkoviny: 23,28 g Cholesterol: 5,17 mg Vlákna: 13,95 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí přibináček s malinovým přelivem (1 681 kJ) Tuky: 19,27 g Sacharidy: 35,39 g Bílkoviny: 22,87 g Cholesterol: 0,86 mg Vlákna: 9,11 g Alergeny: 7
Oběd	Bylinkový kus-kus s hovézími nudličkami a bambusovými výhonky (2 961 kJ) Tuky: 16,73 g Sacharidy: 73,78 g Bílkoviny: 58,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,50 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Fitness míša řezy (634 kJ) Tuky: 8,15 g Sacharidy: 10,78 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 24,32 mg Vlákna: 3,56 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách (2 067 kJ) Tuky: 17,72 g Sacharidy: 46,80 g Bílkoviny: 35,84 g Cholesterol: 57,94 mg Vlákna: 7,16 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(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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich