

## Racio – 10 000 kJ

### Pondělí – 28. listopadu 2022

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou</b> (2 280 kJ) Tuky: 20,22 g Sacharidy: 61,46 g Bílkoviny: 26,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,73 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (2 194 kJ) Tuky: 13,93 g Sacharidy: 83,88 g Bílkoviny: 14,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,65 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Indické butter chicken</b> (2 403 kJ) Tuky: 12,65 g Sacharidy: 67,93 g Bílkoviny: 43,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,58 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Krémová cibulová polévka se šalvějí</b> (1 243 kJ) Tuky: 13,02 g Sacharidy: 23,72 g Bílkoviny: 19,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,06 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (1 880 kJ) Tuky: 15,93 g Sacharidy: 35,26 g Bílkoviny: 40,32 g Cholesterol: 56,34 mg Vlákna: 0,77 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

### Úterý – 29. listopadu 2022

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem</b> (1 754 kJ) Tuky: 6,59 g Sacharidy: 75,99 g Bílkoviny: 20,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,07 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Slaný koláč s brokolicí</b> (2 291 kJ) Tuky: 19,99 g Sacharidy: 76,56 g Bílkoviny: 14,13 g Cholesterol: 92,88 mg Vlákna: 1,44 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré</b> (3 429 kJ) Tuky: 27,26 g Sacharidy: 57,65 g Bílkoviny: 75,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,72 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pudinkový dezert s mandarinkami a góji</b> (1 024 kJ) Tuky: 8,33 g Sacharidy: 36,11 g Bílkoviny: 5,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,37 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (1 502 kJ) Tuky: 17,04 g Sacharidy: 13,08 g Bílkoviny: 38,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,41 g Alergeny: 1, 5, 7

### Středa – 30. listopadu 2022

Snídaně	<b>Fitness anglická snídaně</b> (2 660 kJ) Tuky: 23,84 g Sacharidy: 82,21 g Bílkoviny: 28,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,47 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	<b>Ovocný kefír s vanilkou a kakaem</b> (875 kJ) Tuky: 5,69 g Sacharidy: 31,27 g Bílkoviny: 5,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,40 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	<b>Segedínský guláš</b> (2 306 kJ) Tuky: 22,56 g Sacharidy: 44,63 g Bílkoviny: 48,44 g Cholesterol: 27,06 mg Vlákna: 5,88 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Hrášková krémová polévka</b> (1 665 kJ) Tuky: 14,92 g Sacharidy: 51,83 g Bílkoviny: 12,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,12 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem</b> (2 494 kJ) Tuky: 9,32 g Sacharidy: 66,55 g Bílkoviny: 57,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,81 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

### Čtvrtek – 1. prosince 2022

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (2 115 kJ) Tuky: 15,69 g Sacharidy: 55,85 g Bílkoviny: 34,18 g Cholesterol: 47,14 mg Vlákna: 9,99 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem</b> (1 067 kJ) Tuky: 11,20 g Sacharidy: 33,14 g Bílkoviny: 4,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,44 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (3 042 kJ) Tuky: 22,61 g Sacharidy: 83,88 g Bílkoviny: 47,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou</b> (1 067 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 15,31 g Bílkoviny: 14,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Quesadilla s trhaným kuřecím masem</b> (2 708 kJ) Tuky: 11,09 g Sacharidy: 84,69 g Bílkoviny: 47,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,78 g Alergeny: 1, 5, 7

### Pátek – 2. prosince 2022

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem</b> (2 295 kJ) Tuky: 16,84 g Sacharidy: 79,62 g Bílkoviny: 26,19 g Cholesterol: 207,39 mg Vlákna: 4,32 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (1 192 kJ) Tuky: 15,04 g Sacharidy: 19,85 g Bílkoviny: 17,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,37 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (2 839 kJ) Tuky: 18,33 g Sacharidy: 69,88 g Bílkoviny: 54,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Malinové jogurtové smoothie</b> (423 kJ) Tuky: 0,65 g Sacharidy: 21,87 g Bílkoviny: 1,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,59 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Chilli noc carne</b> (3 251 kJ) Tuky: 28,66 g Sacharidy: 73,20 g Bílkoviny: 51,14 g Cholesterol: 121,48 mg Vlákna: 0,73 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. 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