

Racio – 11 000 kJ
Pondělí – 12. září 2022

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (2 636 kJ) Tuky: 22,80 g Sacharidy: 81,27 g Bílkoviny: 22,23 g Cholesterol: 4,64 mg Vlákna: 17,77 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (1 043 kJ) Tuky: 8,28 g Sacharidy: 32,09 g Bílkoviny: 9,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,08 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (3 174 kJ) Tuky: 18,81 g Sacharidy: 84,39 g Bílkoviny: 59,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,62 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínový koktejl s kustovnicí (1 217 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 39,13 g Bílkoviny: 26,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,58 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízký se salátem (2 930 kJ) Tuky: 29,04 g Sacharidy: 62,70 g Bílkoviny: 42,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 13. září 2022

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (3 004 kJ) Tuky: 24,10 g Sacharidy: 107,71 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,98 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 491 kJ) Tuky: 8,56 g Sacharidy: 46,35 g Bílkoviny: 21,17 g Cholesterol: 0,96 mg Vlákna: 6,77 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (3 447 kJ) Tuky: 34,81 g Sacharidy: 90,33 g Bílkoviny: 34,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 43,06 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (940 kJ) Tuky: 2,95 g Sacharidy: 10,26 g Bílkoviny: 37,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,94 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (2 118 kJ) Tuky: 15,73 g Sacharidy: 46,49 g Bílkoviny: 40,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,13 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 14. září 2022

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (2 605 kJ) Tuky: 28,45 g Sacharidy: 63,54 g Bílkoviny: 25,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,28 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (1 820 kJ) Tuky: 14,55 g Sacharidy: 57,28 g Bílkoviny: 17,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,67 g Alergeny: 1
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krutím masem a pestem (3 461 kJ) Tuky: 20,45 g Sacharidy: 110,37 g Bílkoviny: 49,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,41 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (767 kJ) Tuky: 9,58 g Sacharidy: 8,39 g Bílkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (2 346 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 50,48 g Bílkoviny: 53,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,48 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 15. září 2022

Snídaně	Slaný koláč (958 kJ) Tuky: 2,34 g Sacharidy: 45,51 g Bílkoviny: 4,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,70 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (1 387 kJ) Tuky: 6,39 g Sacharidy: 35,88 g Bílkoviny: 31,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (3 092 kJ) Tuky: 25,85 g Sacharidy: 67,16 g Bílkoviny: 54,79 g Cholesterol: 78,17 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (2 227 kJ) Tuky: 28,51 g Sacharidy: 54,90 g Bílkoviny: 12,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,99 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré (3 337 kJ) Tuky: 20,75 g Sacharidy: 94,46 g Bílkoviny: 58,18 g Cholesterol: 314,18 mg Vlákna: 16,96 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 16. září 2022

Snídaně	Žemlovka (3 146 kJ) Tuky: 39,71 g Sacharidy: 70,76 g Bílkoviny: 28,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,93 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem (1 642 kJ) Tuky: 19,88 g Sacharidy: 38,12 g Bílkoviny: 13,22 g Cholesterol: 9,29 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím (2 770 kJ) Tuky: 17,20 g Sacharidy: 74,52 g Bílkoviny: 55,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 1
Svačina	Rukolový spalovač tuků s proteinem (667 kJ) Tuky: 2,26 g Sacharidy: 24,93 g Bílkoviny: 7,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 7
Večeře	Marinovaný pikantní krutí steak s grilovanou zeleninou (2 775 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 92,14 g Bílkoviny: 52,14 g Cholesterol: 117,44 mg Vlákna: 3,95 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