

Racio – 11 000 kJ
Pondělí – 27. listopadu 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (2 166 kJ) Tuky: 28,70 g Sacharidy: 26,02 g Bílkoviny: 43,13 g Cholesterol: 40,05 mg Vláknina: 3,63 g Alergeny: 1, 5, 7, 8 |
| Svačina | Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (1 183 kJ) Tuky: 12,39 g Sacharidy: 32,18 g Bílkoviny: 9,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,96 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (3 660 kJ) Tuky: 7,82 g Sacharidy: 151,15 g Bílkoviny: 45,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,41 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie na zahřátí (1 730 kJ) Tuky: 15,84 g Sacharidy: 48,92 g Bílkoviny: 17,69 g Cholesterol: 6,68 mg Vláknina: 6,96 g Alergeny: |
| Večeře | Poke bowl s krevetami (2 261 kJ) Tuky: 25,26 g Sacharidy: 30,81 g Bílkoviny: 54,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,58 g Alergeny: 1, 4, 5, 6 |

Úterý – 28. listopadu 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (2 388 kJ) Tuky: 27,35 g Sacharidy: 62,59 g Bílkoviny: 13,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,37 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 900 kJ) Tuky: 12,88 g Sacharidy: 40,89 g Bílkoviny: 39,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,65 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Spaghetti bolognese (3 180 kJ) Tuky: 16,74 g Sacharidy: 88,25 g Bílkoviny: 61,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,20 g Alergeny: 1, 5, 8, 9 |
| Svačina | Zdravá kulajda (1 212 kJ) Tuky: 12,02 g Sacharidy: 36,47 g Bílkoviny: 7,98 g Cholesterol: 2,79 mg Vláknina: 6,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Večeře | Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (2 320 kJ) Tuky: 15,19 g Sacharidy: 66,84 g Bílkoviny: 34,41 g Cholesterol: 119,89 mg Vláknina: 7,22 g Alergeny: 1 |

Středa – 29. listopadu 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (2 120 kJ) Tuky: 38,22 g Sacharidy: 29,22 g Bílkoviny: 9,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Tzatziky se sýrem Cottage (1 655 kJ) Tuky: 2,69 g Sacharidy: 51,44 g Bílkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,24 g Alergeny: |
| Oběd | Vepřový stroganov s rýží (4 583 kJ) Tuky: 26,19 g Sacharidy: 159,84 g Bílkoviny: 68,07 g Cholesterol: 110,55 mg Vláknina: 4,42 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (539 kJ) Tuky: 3,88 g Sacharidy: 10,63 g Bílkoviny: 12,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Večeře | Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (2 104 kJ) Tuky: 15,91 g Sacharidy: 49,13 g Bílkoviny: 36,52 g Cholesterol: 73,81 mg Vláknina: 10,30 g Alergeny: 1, 3, 7 |

Čtvrtek – 30. listopadu 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Hemenex (2 529 kJ) Tuky: 17,33 g Sacharidy: 89,55 g Bílkoviny: 25,41 g Cholesterol: 449,29 mg Vláknina: 0,30 g Alergeny: 3 |
| Svačina | Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (2 487 kJ) Tuky: 33,45 g Sacharidy: 61,84 g Bílkoviny: 11,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,06 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 467 kJ) Tuky: 10,96 g Sacharidy: 89,82 g Bílkoviny: 31,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,68 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Bramboračka (1 993 kJ) Tuky: 12,72 g Sacharidy: 17,66 g Bílkoviny: 24,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,83 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Večeře | Caesar salát s kuřecím masem (1 524 kJ) Tuky: 4,45 g Sacharidy: 24,80 g Bílkoviny: 54,84 g Cholesterol: 200,47 mg Vláknina: 2,63 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10 |

Pátek – 1. prosince 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Jablečné placičky (2 352 kJ) Tuky: 23,21 g Sacharidy: 73,25 g Bílkoviny: 20,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,84 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | French toast (1 052 kJ) Tuky: 3,59 g Sacharidy: 50,72 g Bílkoviny: 4,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,20 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10 |
| Oběd | Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (3 646 kJ) Tuky: 19,06 g Sacharidy: 122,94 g Bílkoviny: 46,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,84 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 502 kJ) Tuky: 14,17 g Sacharidy: 15,14 g Bílkoviny: 39,76 g Cholesterol: 119,98 mg Vláknina: 0,46 g Alergeny: |
| Večeře | Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 448 kJ) Tuky: 24,39 g Sacharidy: 29,61 g Bílkoviny: 48,12 g Cholesterol: 286,51 mg Vláknina: 6,04 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