

Racio – 11 000 kJ
Pondělí – 26. června 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (2 088 kJ) Tuky: 16,51 g Sacharidy: 69,16 g Bílkoviny: 24,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,07 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (1 969 kJ) Tuky: 28,56 g Sacharidy: 33,41 g Bílkoviny: 20,70 g Cholesterol: 0,18 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 716 kJ) Tuky: 20,16 g Sacharidy: 101,87 g Bílkoviny: 68,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,78 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (1 759 kJ) Tuky: 12,65 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 6,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,00 g Alergeny:
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 467 kJ) Tuky: 9,23 g Sacharidy: 23,70 g Bílkoviny: 39,62 g Cholesterol: 8,99 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 27. června 2023

Snídaně	Vajčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (4 226 kJ) Tuky: 42,73 g Sacharidy: 115,35 g Bílkoviny: 36,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (813 kJ) Tuky: 5,27 g Sacharidy: 24,30 g Bílkoviny: 12,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (2 340 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 65,57 g Bílkoviny: 44,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (1 171 kJ) Tuky: 10,15 g Sacharidy: 29,29 g Bílkoviny: 15,33 g Cholesterol: 164,23 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami (2 450 kJ) Tuky: 14,63 g Sacharidy: 55,57 g Bílkoviny: 56,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,50 g Alergeny: 1

Středa – 28. června 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (1 161 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 57,27 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,29 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 797 kJ) Tuky: 12,72 g Sacharidy: 29,43 g Bílkoviny: 48,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,06 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (3 316 kJ) Tuky: 24,23 g Sacharidy: 71,49 g Bílkoviny: 67,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (1 629 kJ) Tuky: 13,17 g Sacharidy: 50,49 g Bílkoviny: 14,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,34 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (3 097 kJ) Tuky: 32,62 g Sacharidy: 86,86 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 37,23 mg Vlákna: 2,77 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 29. června 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (2 639 kJ) Tuky: 22,34 g Sacharidy: 81,79 g Bílkoviny: 33,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (2 600 kJ) Tuky: 33,33 g Sacharidy: 63,76 g Bílkoviny: 17,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,06 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (4 068 kJ) Tuky: 23,34 g Sacharidy: 118,04 g Bílkoviny: 65,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (427 kJ) Tuky: 4,64 g Sacharidy: 10,72 g Bílkoviny: 5,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 267 kJ) Tuky: 4,39 g Sacharidy: 22,10 g Bílkoviny: 39,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,30 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 30. června 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 651 kJ) Tuky: 23,09 g Sacharidy: 83,03 g Bílkoviny: 31,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (1 593 kJ) Tuky: 18,47 g Sacharidy: 36,79 g Bílkoviny: 18,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,99 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (4 209 kJ) Tuky: 20,66 g Sacharidy: 129,25 g Bílkoviny: 65,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,70 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (1 061 kJ) Tuky: 15,11 g Sacharidy: 15,78 g Bílkoviny: 13,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 486 kJ) Tuky: 10,32 g Sacharidy: 22,73 g Bílkoviny: 35,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,40 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 (arašíd) 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