

Racio – 12 000 kJ
Pondělí – 3. října 2022

- Snídaně** **Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem** (2 733 kJ)
 Tuky: 10,75 g Sacharidy: 122,30 g Bílkoviny: 28,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 1
- Svačina** **Domácí monte** (1 443 kJ)
 Tuky: 8,91 g Sacharidy: 56,87 g Bílkoviny: 5,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží** (4 882 kJ)
 Tuky: 36,08 g Sacharidy: 129,93 g Bílkoviny: 73,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,83 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Špenátová pomazánka a vlhčený plátek** (660 kJ)
 Tuky: 5,71 g Sacharidy: 21,64 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,83 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka na medu s bulgurem** (2 282 kJ)
 Tuky: 17,44 g Sacharidy: 36,98 g Bílkoviny: 63,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,12 g Alergeny: 1, 5, 8

Úterý – 4. října 2022

- Snídaně** **Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem** (3 610 kJ)
 Tuky: 27,68 g Sacharidy: 115,26 g Bílkoviny: 45,27 g Cholesterol: 883,86 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Brokolicev quiche** (1 642 kJ)
 Tuky: 19,48 g Sacharidy: 43,96 g Bílkoviny: 9,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 1, 3, 7
- Oběd** **Fitness bolognské špagety** (3 286 kJ)
 Tuky: 11,01 g Sacharidy: 111,89 g Bílkoviny: 58,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny: 1, 5, 9
- Svačina** **Goji smoothie s ananášem** (706 kJ)
 Tuky: 10,38 g Sacharidy: 8,66 g Bílkoviny: 9,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem** (2 757 kJ)
 Tuky: 11,78 g Sacharidy: 76,16 g Bílkoviny: 57,78 g Cholesterol: 23,44 mg Vlákna: 21,64 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

Středa – 5. října 2022

- Snídaně** **Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem** (3 213 kJ)
 Tuky: 17,06 g Sacharidy: 126,66 g Bílkoviny: 22,08 g Cholesterol: 4,83 mg Vlákna: 7,14 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kuskus nasladko** (1 217 kJ)
 Tuky: 15,57 g Sacharidy: 26,46 g Bílkoviny: 9,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 1, 6, 8
- Oběd** **Pad thai s vepřovým masem** (3 656 kJ)
 Tuky: 31,28 g Sacharidy: 67,97 g Bílkoviny: 78,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,72 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
- Svačina** **Cizrnový salát** (1 002 kJ)
 Tuky: 4,96 g Sacharidy: 40,92 g Bílkoviny: 7,13 g Cholesterol: 83,25 mg Vlákna: 5,73 g Alergeny: 1
- Večeře** **Štavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče** (2 913 kJ)
 Tuky: 11,62 g Sacharidy: 92,80 g Bílkoviny: 48,82 g Cholesterol: 121,95 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 6. října 2022

- Snídaně** **Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy** (2 603 kJ)
 Tuky: 15,14 g Sacharidy: 114,30 g Bílkoviny: 16,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,92 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou** (1 008 kJ)
 Tuky: 7,59 g Sacharidy: 39,45 g Bílkoviny: 6,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,92 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
- Oběd** **Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou** (3 994 kJ)
 Tuky: 32,35 g Sacharidy: 85,41 g Bílkoviny: 73,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1
- Svačina** **Power smoothie** (1 610 kJ)
 Tuky: 4,74 g Sacharidy: 56,73 g Bílkoviny: 29,69 g Cholesterol: 7,84 mg Vlákna: 11,75 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou** (2 786 kJ)
 Tuky: 17,10 g Sacharidy: 69,77 g Bílkoviny: 58,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,34 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 7. října 2022

- Snídaně** **Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami** (3 642 kJ)
 Tuky: 32,70 g Sacharidy: 105,44 g Bílkoviny: 47,11 g Cholesterol: 888,86 mg Vlákna: 1,15 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Mrkvovo-ovesné tyčinky** (1 066 kJ)
 Tuky: 0,83 g Sacharidy: 57,29 g Bílkoviny: 3,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,07 g Alergeny: 1
- Oběd** **Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami** (3 538 kJ)
 Tuky: 7,78 g Sacharidy: 116,45 g Bílkoviny: 69,54 g Cholesterol: 0,51 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Jablečný salát** (1 337 kJ)
 Tuky: 15,14 g Sacharidy: 37,53 g Bílkoviny: 8,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 7
- Večeře** **Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (2 417 kJ)
 Tuky: 21,97 g Sacharidy: 44,82 g Bílkoviny: 46,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,10 g Alergeny: 1, 5, 6

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(arašídů) 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich