

Racio – 12 000 kJ
Pondělí – 9. května 2022

Snídaně	Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem (3 596 kJ) Tuky: 30,19 g Sacharidy: 120,41 g Bílkoviny: 23,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,43 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jahodovo - kokosový krém se skořicí (1 258 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 23,25 g Bílkoviny: 12,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,92 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 853 kJ) Tuky: 16,10 g Sacharidy: 85,09 g Bílkoviny: 62,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,42 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ramen (1 446 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 43,89 g Bílkoviny: 34,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,82 g Alergeny: 1, 3, 6
Večeře	Žitné halušky se zelím s uzeným masem (2 847 kJ) Tuky: 28,89 g Sacharidy: 58,30 g Bílkoviny: 41,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 1

Úterý – 10. května 2022

Snídaně	Celozrnné kakaové řezý (1 990 kJ) Tuky: 11,54 g Sacharidy: 71,62 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,74 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnnou bulkou (2 129 kJ) Tuky: 24,65 g Sacharidy: 47,91 g Bílkoviny: 22,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,04 g Alergeny: 1
Oběd	Vepřová kotletka se špenátovými penne (4 047 kJ) Tuky: 22,64 g Sacharidy: 128,98 g Bílkoviny: 55,94 g Cholesterol: 104,60 mg Vlákna: 17,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky (885 kJ) Tuky: 10,38 g Sacharidy: 11,75 g Bílkoviny: 17,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,64 g Alergeny: 8
Večeře	Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky, paprikou tří barev a kukuřicí (2 948 kJ) Tuky: 22,06 g Sacharidy: 71,01 g Bílkoviny: 53,77 g Cholesterol: 133,32 mg Vlákna: 4,78 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 11. května 2022

Snídaně	Avokádové guacamole zapečené na celozrnné kaiserce (3 188 kJ) Tuky: 20,49 g Sacharidy: 110,17 g Bílkoviny: 27,94 g Cholesterol: 6,21 mg Vlákna: 16,74 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí přibináček s malinovým přelivem (2 018 kJ) Tuky: 23,11 g Sacharidy: 42,45 g Bílkoviny: 27,44 g Cholesterol: 1,03 mg Vlákna: 10,93 g Alergeny: 7
Oběd	Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (3 553 kJ) Tuky: 20,07 g Sacharidy: 88,53 g Bílkoviny: 70,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Fitness míša řezý (761 kJ) Tuky: 9,78 g Sacharidy: 12,94 g Bílkoviny: 10,03 g Cholesterol: 29,18 mg Vlákna: 4,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách (2 481 kJ) Tuky: 21,25 g Sacharidy: 56,15 g Bílkoviny: 43,00 g Cholesterol: 69,53 mg Vlákna: 8,59 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 12. května 2022

Snídaně	Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem (1 635 kJ) Tuky: 8,46 g Sacharidy: 53,53 g Bílkoviny: 18,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,40 g Alergeny: 1
Svačina	Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem (2 348 kJ) Tuky: 28,54 g Sacharidy: 61,12 g Bílkoviny: 14,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,07 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	Salátek ceasar (3 507 kJ) Tuky: 39,87 g Sacharidy: 65,53 g Bílkoviny: 49,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,33 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	Smoothie z goji, jablka a mrkve (1 460 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 52,73 g Bílkoviny: 16,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,56 g Alergeny:
Večeře	Smažená vepřová rýže (3 051 kJ) Tuky: 10,87 g Sacharidy: 81,59 g Bílkoviny: 69,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,30 g Alergeny: 1, 3, 5, 6

Pátek – 13. května 2022

Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou a domácím špaldovým rohlíkem (3 135 kJ) Tuky: 29,71 g Sacharidy: 83,42 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný salát s limetkovým přelivem (1 688 kJ) Tuky: 16,39 g Sacharidy: 51,02 g Bílkoviny: 11,60 g Cholesterol: 10,21 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny:
Oběd	Fit krutí steak s batátovou směsí (3 660 kJ) Tuky: 17,14 g Sacharidy: 117,98 g Bílkoviny: 58,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	Rajčatový salát se sýrem Cottage (646 kJ) Tuky: 2,33 g Sacharidy: 23,27 g Bílkoviny: 7,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1
Večeře	Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (2 871 kJ) Tuky: 28,02 g Sacharidy: 55,04 g Bílkoviny: 51,23 g Cholesterol: 128,59 mg Vlákna: 12,49 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. ryby 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