

Racio – 12 000 kJ
Pondělí – 17. ledna 2022

- Snídaně** **Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem** (2 876 kJ)
 Tuky: 24,87 g Sacharidy: 88,65 g Bílkoviny: 24,26 g Cholesterol: 5,06 mg Vláknina: 19,39 g Alergeny: 1
- Svačina** **Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou** (1 138 kJ)
 Tuky: 9,02 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 10,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,91 g Alergeny: 1, 5, 7
- Oběd** **Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží** (3 462 kJ)
 Tuky: 20,52 g Sacharidy: 92,04 g Bílkoviny: 65,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,76 g Alergeny: 1, 5, 6
- Svačina** **Pečený banán pod tvarohovou pěnou** (1 328 kJ)
 Tuky: 4,32 g Sacharidy: 42,70 g Bílkoviny: 29,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,81 g Alergeny: 7
- Večeře** **Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty** (3 197 kJ)
 Tuky: 31,67 g Sacharidy: 68,39 g Bílkoviny: 46,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. ledna 2022

- Snídaně** **Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou** (3 278 kJ)
 Tuky: 26,28 g Sacharidy: 117,49 g Bílkoviny: 28,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,25 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem** (1 627 kJ)
 Tuky: 9,35 g Sacharidy: 50,58 g Bílkoviny: 23,09 g Cholesterol: 1,05 mg Vláknina: 7,39 g Alergeny: 7
- Oběd** **Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou** (3 760 kJ)
 Tuky: 37,98 g Sacharidy: 98,55 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 46,98 g Alergeny: 1, 3, 5
- Svačina** **Smoothie z góji, jablka a mrkve** (1 025 kJ)
 Tuky: 3,21 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 40,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,21 g Alergeny:
- Večeře** **Indické kari s rýží** (2 311 kJ)
 Tuky: 17,14 g Sacharidy: 50,71 g Bílkoviny: 44,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,42 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 19. ledna 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (2 842 kJ)
 Tuky: 31,06 g Sacharidy: 69,31 g Bílkoviny: 28,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,50 g Alergeny: 5
- Svačina** **Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem** (1 986 kJ)
 Tuky: 15,87 g Sacharidy: 62,47 g Bílkoviny: 19,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,10 g Alergeny: 1
- Oběd** **Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú** (3 776 kJ)
 Tuky: 22,31 g Sacharidy: 120,40 g Bílkoviny: 53,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,18 g Alergeny: 1
- Svačina** **Vitamínová bomba** (837 kJ)
 Tuky: 10,45 g Sacharidy: 9,15 g Bílkoviny: 17,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny:
- Večeře** **Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem** (2 559 kJ)
 Tuky: 17,06 g Sacharidy: 55,05 g Bílkoviny: 58,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,24 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 20. ledna 2022

- Snídaně** **Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou** (1 045 kJ)
 Tuky: 2,55 g Sacharidy: 49,65 g Bílkoviny: 4,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,31 g Alergeny: 1
- Svačina** **Chia pudink s čerstvým ovocem** (1 513 kJ)
 Tuky: 6,96 g Sacharidy: 39,12 g Bílkoviny: 34,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,19 g Alergeny:
- Oběd** **Špenátové lasagne s ricottou** (3 373 kJ)
 Tuky: 28,20 g Sacharidy: 73,25 g Bílkoviny: 59,77 g Cholesterol: 85,28 mg Vláknina: 1,60 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
- Svačina** **Jablečný crumble s křupavou krustou** (2 429 kJ)
 Tuky: 31,11 g Sacharidy: 59,90 g Bílkoviny: 14,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,17 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem** (3 641 kJ)
 Tuky: 22,61 g Sacharidy: 103,04 g Bílkoviny: 63,46 g Cholesterol: 342,74 mg Vláknina: 18,49 g Alergeny: 1, 5, 10

Pátek – 21. ledna 2022

- Snídaně** **Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem** (3 432 kJ)
 Tuky: 43,32 g Sacharidy: 77,19 g Bílkoviny: 30,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,01 g Alergeny: 1
- Svačina** **Dýňový polévkový krém** (1 792 kJ)
 Tuky: 21,70 g Sacharidy: 41,57 g Bílkoviny: 14,42 g Cholesterol: 10,14 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
- Oběd** **Hovězí po italsku s celozrnnými noky** (3 021 kJ)
 Tuky: 18,77 g Sacharidy: 81,29 g Bílkoviny: 60,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,98 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem** (727 kJ)
 Tuky: 2,46 g Sacharidy: 27,20 g Bílkoviny: 8,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,05 g Alergeny: 7
- Večeře** **Tilápie s lehkým salátkem** (3 027 kJ)
 Tuky: 9,52 g Sacharidy: 100,51 g Bílkoviny: 56,87 g Cholesterol: 128,11 mg Vláknina: 4,31 g Alergeny: 4

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(arašídy) 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