

Racio – 12 000 kJ**Pondělí – 29. dubna 2024**

Snídaně	Ovesná kaše s proteinem a borůvkami (2 733 kJ) Tuky: 10,75 g Sacharidy: 122,30 g Bílkoviny: 28,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Čočková pomazánka s česnekem (1 443 kJ) Tuky: 8,91 g Sacharidy: 56,87 g Bílkoviny: 5,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí prsíčka na ananasu 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	Fitness jablečný závin (660 kJ) Tuky: 5,71 g Sacharidy: 21,64 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,83 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami (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, 7, 8, 9

Úterý – 30. dubna 2024

Snídaně	Sýrovo-tvarohové placky se šunkou (3 610 kJ) Tuky: 27,68 g Sacharidy: 115,26 g Bílkoviny: 45,27 g Cholesterol: 883,86 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	Fitness koláč (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	Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem (3 286 kJ) Tuky: 11,01 g Sacharidy: 111,89 g Bílkoviny: 58,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny: 5
Svačina	Jogurtovo-borůvkové smoothie (706 kJ) Tuky: 10,38 g Sacharidy: 8,66 g Bílkoviny: 9,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí (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

Středa – 1. května 2024

Snídaně	Francouzský toast (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, 3, 7
Svačina	Brokolicev krém (1 217 kJ) Tuky: 15,57 g Sacharidy: 26,46 g Bílkoviny: 9,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 5
Oběd	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (3 656 kJ) Tuky: 31,28 g Sacharidy: 67,97 g Bílkoviny: 78,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,72 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlašskými ořechy (1 002 kJ) Tuky: 4,96 g Sacharidy: 40,92 g Bílkoviny: 7,13 g Cholesterol: 83,25 mg Vlákna: 5,73 g Alergeny: 7
Večeře	Hovězí na víně s bulgurem (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

Čtvrtek – 2. května 2024

Snídaně	Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou (2 603 kJ) Tuky: 15,14 g Sacharidy: 114,30 g Bílkoviny: 16,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,92 g Alergeny: 7
Svačina	Citrónový koláč (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
Oběd	Fitness čínské nudle Lo Mein se 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, 5, 6
Svačina	Ovocný kefir (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	Rajčatové rizoto s krutím mase (2 786 kJ) Tuky: 17,10 g Sacharidy: 69,77 g Bílkoviny: 58,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,34 g Alergeny: 1, 6, 7, 10

Pátek – 3. května 2024

Snídaně	Tvarohovo-arašídový koláč (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, 8
Svačina	Fitness budapeštská pomazánka (1 066 kJ) Tuky: 0,83 g Sacharidy: 57,29 g Bílkoviny: 3,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,07 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	Kuřecí stehno s batátovou kaší (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
Svačina	Květáková polévka (1 337 kJ) Tuky: 15,14 g Sacharidy: 37,53 g Bílkoviny: 8,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (2 417 kJ) Tuky: 21,97 g Sacharidy: 44,82 g Bílkoviny: 46,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,10 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(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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich