

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

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (2 876 kJ) Tuky: 24,87 g Sacharidy: 88,65 g Bílkoviny: 24,26 g Cholesterol: 5,06 mg Vláknina: 19,39 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (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, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (3 462 kJ) Tuky: 20,52 g Sacharidy: 92,04 g Bílkoviny: 65,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,76 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (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	Arašídové kuřecí řízký se salátem (3 197 kJ) Tuky: 31,67 g Sacharidy: 68,39 g Bílkoviny: 46,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 30. července 2024

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (3 278 kJ) Tuky: 26,28 g Sacharidy: 117,49 g Bílkoviny: 28,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,25 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 627 kJ) Tuky: 9,35 g Sacharidy: 50,58 g Bílkoviny: 23,09 g Cholesterol: 1,05 mg Vláknina: 7,39 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (3 760 kJ) Tuky: 37,98 g Sacharidy: 98,55 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 46,98 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (1 025 kJ) Tuky: 3,21 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 40,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,21 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (2 311 kJ) Tuky: 17,14 g Sacharidy: 50,71 g Bílkoviny: 44,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,42 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 31. července 2024

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (2 842 kJ) Tuky: 31,06 g Sacharidy: 69,31 g Bílkoviny: 28,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,50 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (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	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (3 776 kJ) Tuky: 22,31 g Sacharidy: 120,40 g Bílkoviny: 53,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,18 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (837 kJ) Tuky: 10,45 g Sacharidy: 9,15 g Bílkoviny: 17,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (2 559 kJ) Tuky: 17,06 g Sacharidy: 55,05 g Bílkoviny: 58,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,24 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 1. srpna 2024

Snídaně	Slaný koláč (1 045 kJ) Tuky: 2,55 g Sacharidy: 49,65 g Bílkoviny: 4,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,31 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (1 513 kJ) Tuky: 6,96 g Sacharidy: 39,12 g Bílkoviny: 34,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (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
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (2 429 kJ) Tuky: 31,11 g Sacharidy: 59,90 g Bílkoviny: 14,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,17 g Alergeny:
Večeře	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré (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, 7

Pátek – 2. srpna 2024

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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 1,42 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovesná kaše s chia a mangem (1 446 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 43,89 g Bílkoviny: 34,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,82 g Alergeny: 1
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 Vláknina: 3,69 g Alergeny: 1

Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně	Celozrnné kakaové řezy (1 990 kJ) Tuky: 11,54 g Sacharidy: 71,62 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,74 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem (2 129 kJ) Tuky: 24,65 g Sacharidy: 47,91 g Bílkoviny: 22,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 0,64 g Alergeny: 8
Večeře	Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky (2 948 kJ) Tuky: 22,06 g Sacharidy: 71,01 g Bílkoviny: 53,77 g Cholesterol: 133,32 mg Vláknina: 4,78 g Alergeny: 1, 5, 7

Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně	Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou (3 188 kJ) Tuky: 20,49 g Sacharidy: 110,17 g Bílkoviny: 27,94 g Cholesterol: 6,21 mg Vláknina: 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 Vláknina: 10,93 g Alergeny: 7
Oběd	Bylinkový kus-kus s hovézími nudličkami a bambusovými výhonky (3 553 kJ) Tuky: 20,07 g Sacharidy: 88,53 g Bílkoviny: 70,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,60 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Fitness míša řezy (761 kJ) Tuky: 9,78 g Sacharidy: 12,94 g Bílkoviny: 10,03 g Cholesterol: 29,18 mg Vláknina: 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 Vláknina: 8,59 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(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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich