

Racio – 12 000 kJ
Pondělí – 16. ledna 2023

Snídaně	Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou (2 736 kJ) Tuky: 24,27 g Sacharidy: 73,74 g Bílkoviny: 31,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,27 g Alergeny: 1
Svačina	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (2 633 kJ) Tuky: 16,70 g Sacharidy: 100,65 g Bílkoviny: 17,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,57 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Indické butter chicken (2 884 kJ) Tuky: 15,18 g Sacharidy: 81,50 g Bílkoviny: 52,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,09 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Krémová cibulová polévka se šalvějí (1 492 kJ) Tuky: 15,62 g Sacharidy: 28,45 g Bílkoviny: 23,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,68 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (2 256 kJ) Tuky: 19,12 g Sacharidy: 42,31 g Bílkoviny: 48,39 g Cholesterol: 67,60 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

Úterý – 17. ledna 2023

Snídaně	Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem (2 105 kJ) Tuky: 7,89 g Sacharidy: 91,18 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,08 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Domácí hummus s kurkumou, kukuřičný plátek (2 749 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 91,88 g Bílkoviny: 16,96 g Cholesterol: 111,46 mg Vlákna: 1,73 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré (4 114 kJ) Tuky: 32,73 g Sacharidy: 69,17 g Bílkoviny: 91,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,86 g Alergeny: 1
Svačina	Pudinkový dezert s mandarinkami a góji (1 229 kJ) Tuky: 9,98 g Sacharidy: 43,33 g Bílkoviny: 6,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,23 g Alergeny: 1
Večeře	Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 803 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 15,70 g Bílkoviny: 46,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 18. ledna 2023

Snídaně	Fitness anglická snídaně (3 192 kJ) Tuky: 28,62 g Sacharidy: 98,63 g Bílkoviny: 34,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (1 050 kJ) Tuky: 6,83 g Sacharidy: 37,54 g Bílkoviny: 6,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,88 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	Segedínský guláš (2 767 kJ) Tuky: 27,08 g Sacharidy: 53,56 g Bílkoviny: 58,14 g Cholesterol: 32,48 mg Vlákna: 7,05 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Hrášková krémová polévka (1 998 kJ) Tuky: 17,90 g Sacharidy: 62,19 g Bílkoviny: 15,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 993 kJ) Tuky: 11,19 g Sacharidy: 79,85 g Bílkoviny: 69,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,37 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Čtvrtek – 19. ledna 2023

Snídaně	Čokoládová granola s lískovými a kešu oříšky, řecký jogurt (2 539 kJ) Tuky: 18,84 g Sacharidy: 67,01 g Bílkoviny: 41,02 g Cholesterol: 56,57 mg Vlákna: 11,98 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (1 281 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 39,75 g Bílkoviny: 5,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,53 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (3 650 kJ) Tuky: 27,13 g Sacharidy: 100,64 g Bílkoviny: 57,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,58 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (1 281 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 18,36 g Bílkoviny: 16,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,62 g Alergeny: 1
Večeře	Quesadilla s trhaným kuřecím masem (3 250 kJ) Tuky: 13,29 g Sacharidy: 101,62 g Bílkoviny: 57,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,74 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 20. ledna 2023

Snídaně	Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (2 754 kJ) Tuky: 20,19 g Sacharidy: 95,55 g Bílkoviny: 31,42 g Cholesterol: 248,86 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 431 kJ) Tuky: 18,03 g Sacharidy: 23,83 g Bílkoviny: 20,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,25 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Holandský řízek s celerovo-bramborovou kaší (3 407 kJ) Tuky: 21,99 g Sacharidy: 83,86 g Bílkoviny: 65,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,70 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	Malinové jogurtové smoothie (507 kJ) Tuky: 0,77 g Sacharidy: 26,24 g Bílkoviny: 2,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,92 g Alergeny: 7
Večeře	Chilli noc carne (3 901 kJ) Tuky: 34,41 g Sacharidy: 87,84 g Bílkoviny: 61,38 g Cholesterol: 145,78 mg Vlákna: 0,87 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. ryba 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich