

Racio – 7 500 kJ
Pondělí – 27. listopadu 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 477 kJ) Tuky: 19,57 g Sacharidy: 17,73 g Bílkoviny: 29,41 g Cholesterol: 27,31 mg Vlákna: 2,47 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (806 kJ) Tuky: 8,44 g Sacharidy: 21,94 g Bílkoviny: 6,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,02 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (2 495 kJ) Tuky: 5,33 g Sacharidy: 103,05 g Bílkoviny: 31,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,05 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (1 180 kJ) Tuky: 10,80 g Sacharidy: 33,35 g Bílkoviny: 12,06 g Cholesterol: 4,55 mg Vlákna: 4,74 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (1 542 kJ) Tuky: 17,23 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 37,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,16 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

Úterý – 28. listopadu 2023

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 628 kJ) Tuky: 18,65 g Sacharidy: 42,67 g Bílkoviny: 9,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,43 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 295 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 27,90 g Bílkoviny: 26,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,22 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (2 168 kJ) Tuky: 11,41 g Sacharidy: 60,18 g Bílkoviny: 42,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,64 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (827 kJ) Tuky: 8,20 g Sacharidy: 24,86 g Bílkoviny: 5,45 g Cholesterol: 1,90 mg Vlákna: 4,20 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 582 kJ) Tuky: 10,34 g Sacharidy: 45,56 g Bílkoviny: 23,45 g Cholesterol: 81,74 mg Vlákna: 4,93 g Alergeny: 1

Středa – 29. listopadu 2023

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 445 kJ) Tuky: 26,07 g Sacharidy: 19,91 g Bílkoviny: 6,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,14 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (1 128 kJ) Tuky: 1,84 g Sacharidy: 35,08 g Bílkoviny: 25,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,89 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (3 125 kJ) Tuky: 17,87 g Sacharidy: 108,98 g Bílkoviny: 46,41 g Cholesterol: 75,37 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (367 kJ) Tuky: 2,64 g Sacharidy: 7,24 g Bílkoviny: 8,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,92 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (1 434 kJ) Tuky: 10,84 g Sacharidy: 33,50 g Bílkoviny: 24,90 g Cholesterol: 50,32 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 30. listopadu 2023

Snídaně	Hemenex (1 725 kJ) Tuky: 11,81 g Sacharidy: 61,07 g Bílkoviny: 17,32 g Cholesterol: 306,34 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny: 3
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 695 kJ) Tuky: 22,79 g Sacharidy: 42,16 g Bílkoviny: 7,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,08 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (1 682 kJ) Tuky: 7,48 g Sacharidy: 61,25 g Bílkoviny: 21,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,60 g Alergeny: 7
Svačina	Bramboračka (1 359 kJ) Tuky: 8,67 g Sacharidy: 12,05 g Bílkoviny: 16,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,43 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (1 039 kJ) Tuky: 3,02 g Sacharidy: 16,90 g Bílkoviny: 37,39 g Cholesterol: 136,68 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

Pátek – 1. prosince 2023

Snídaně	Jablečné placičky (1 603 kJ) Tuky: 15,82 g Sacharidy: 49,94 g Bílkoviny: 13,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,34 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (718 kJ) Tuky: 2,45 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 3,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,64 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (2 486 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 83,81 g Bílkoviny: 31,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 024 kJ) Tuky: 9,66 g Sacharidy: 10,33 g Bílkoviny: 27,09 g Cholesterol: 81,81 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny:
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 669 kJ) Tuky: 16,63 g Sacharidy: 20,21 g Bílkoviny: 32,81 g Cholesterol: 195,35 mg Vlákna: 4,12 g Alergeny: 1, 4, 7

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