FF MENU KRABIČKOVÁ FITNESS STRAVA

TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
7. – 13. září 2026

Racio – 10 500 kJ

Pondělí – 7. září 2026

Snídaně **Kurkurmová ovesná kaše se sušenými švestkami** (2 301 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,40 g Alergeny: 1, 7

Svačina **Rajčatová krémová polévka s mozzarellou** (999 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,00 g Alergeny: 7

Oběd **Kuřecí kari s ananasem a jasmínovou rýží** (2 655 kJ)
Tuky: 18,00 g Sacharidy: 72,00 g Bílkoviny: 45,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,50 g Alergeny: 7

Svačina **Tvarohový dezert** (2 182 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 59,00 g Bílkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Tuňákový těstovinový salát** (2 372 kJ)
Tuky: 20,00 g Sacharidy: 61,00 g Bílkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 1, 4, 7

Úterý – 8. září 2026

Snídaně **Míchaná vajíčka s pažitkou a kváskový chleba** (2 077 kJ)
Tuky: 18,00 g Sacharidy: 44,00 g Bílkoviny: 39,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,50 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Proteinové tyčinky s čokoládou** (1 118 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,00 g Alergeny: 1, 7, 8

Oběd **Trhané vepřové se zeleninovou omáčkou a bramborovo-celerovým pyré** (2 539 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 43,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 7, 9

Svačina **Fitness mrkvový koláč** (2 148 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 62,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Řecká tzatziky bowl** (2 627 kJ)
Tuky: 20,00 g Sacharidy: 74,00 g Bílkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,60 g Alergeny: 7, 11

Středa – 9. září 2026

Snídaně **Rýžová kaše s kokosovým mlékem a mangem** (2 352 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 68,00 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,90 g Alergeny: 7

Svačina **Tropické smoothie** (1 022 kJ)
Tuky: 12,00 g Sacharidy: 25,00 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,90 g Alergeny: 0

Oběd **Ragů alla rose s hovězím masem, houbami a špagetami** (2 578 kJ)
Tuky: 15,00 g Sacharidy: 79,00 g Bílkoviny: 40,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,50 g Alergeny: 1, 7, 9

Svačina **Sýrový quiche** (2 100 kJ)
Tuky: 20,00 g Sacharidy: 42,00 g Bílkoviny: 38,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Kuřecí steak s Waldorfským salátem a pečenými batáty** (2 445 kJ)
Tuky: 16,00 g Sacharidy: 60,00 g Bílkoviny: 49,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 3, 7, 9

Čtvrtek – 10. září 2026

Snídaně **Fitness budapešťská pomazánka** (2 259 kJ)
Tuky: 22,00 g Sacharidy: 43,00 g Bílkoviny: 42,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,00 g Alergeny: 1, 7

Svačina **Čočková polévka s chorizem** (1 101 kJ)
Tuky: 10,00 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,20 g Alergeny: 0

Oběd **Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou** (2 689 kJ)
Tuky: 18,00 g Sacharidy: 72,00 g Bílkoviny: 47,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,30 g Alergeny: 1, 6, 11

Svačina **Bublanina** (2 148 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 62,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Filet z tresky, růžičková kapusta a salátek s granátovým jablkem** (2 295 kJ)
Tuky: 17,00 g Sacharidy: 59,00 g Bílkoviny: 39,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,70 g Alergeny: 4, 10

Pátek – 11. září 2026

Snídaně **Kakaové lívance s višněmi a tvarohem** (2 094 kJ)
Tuky: 18,00 g Sacharidy: 50,00 g Bílkoviny: 34,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Tvarohová pomazánka s fetou a pečenou paprikou. Kukuřičný chlebíček** (1 059 kJ)
Tuky: 13,00 g Sacharidy: 17,00 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny: 7

Oběd **Čočkové stew s vepřovou panenkou, salátek s dresinkem** (2 689 kJ)
Tuky: 18,00 g Sacharidy: 75,00 g Bílkoviny: 44,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,40 g Alergeny: 7, 9

Svačina **Chia pudink s jablečným pyré** (2 291 kJ)
Tuky: 27,00 g Sacharidy: 45,00 g Bílkoviny: 31,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,00 g Alergeny: 7

Večeře **Krůtí prsa se smetanovým květákem a grenaillemi** (2 375 kJ)
Tuky: 21,00 g Sacharidy: 55,00 g Bílkoviny: 39,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 7

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:
1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich