

## Vzorový jídelní ek pro program FIT

18.10.2021 - 22.10.2021

### Pondělí (18.10.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Šunkový krém s první zeleninou, vícezrnný chléb</b>	1,7	
	1451,57 kJ   Bílkoviny: 18,91g   Tuky: 7,16g   Sacharidy: 45,43g   Vlákna: 11,52g   Cholesterol: 28,32mg		
<b>Svačina I</b>	<b>První ovoce s jogurtovo-okoládovým krémem a mandlemi</b>	7,8	
	961,59 kJ   Bílkoviny: 5,85g   Tuky: 7,93g   Sacharidy: 32,17g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Bulgurové rizoto s marinovanou panenkou, sýrem a grilovanou zeleninou</b>	1,7	OH EV
	1418,80 kJ   Bílkoviny: 31,68g   Tuky: 4,93g   Sacharidy: 40,84g   Vlákna: 11,25g   Cholesterol: 58,4mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Smoothie z červené epky se slunečnicovým semínkem</b>	0	
	836,30 kJ   Bílkoviny: 5,28g   Tuky: 9,33g   Sacharidy: 23,48g   Vlákna: 2,74g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večere</b>	<b>Krůtí steak s dipem z manga a celerovým pyré</b>	7,9	OH EV
	1266,22 kJ   Bílkoviny: 30,59g   Tuky: 6,55g   Sacharidy: 28,61g   Vlákna: 3,38g   Cholesterol: 0mg		

### Úterý (19.10.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Žampionový krém s šalotkou, vícezrnné pečivo</b>	1,7	
	1309,82 kJ   Bílkoviny: 11,11g   Tuky: 8,43g   Sacharidy: 53,22g   Vlákna: 1,25g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Ovocný špaldový tvarohový koláček s drobenkou</b>	1,3,7	
	1401,12 kJ   Bílkoviny: 8,01g   Tuky: 6,25g   Sacharidy: 60,54g   Vlákna: 2,24g   Cholesterol: 21,5mg		
<b>Oběd</b>	<b>Rybí filé se smetanovým pečivem a bramborovými doly</b>	4,7	OH EV
	1703,96 kJ   Bílkoviny: 28,29g   Tuky: 11,09g   Sacharidy: 42,7g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Zapečená nivová brokolice s černým sezamem a první zeleninou</b>	3,7,11	
	660,46 kJ   Bílkoviny: 9,49g   Tuky: 9,11g   Sacharidy: 9,08g   Vlákna: 2,04g   Cholesterol: 43mg		
<b>Večere</b>	<b>Salátek caesar s hořčicí a dresinkem</b>	7,10	
	912,39 kJ   Bílkoviny: 29,01g   Tuky: 5,06g   Sacharidy: 11,72g   Vlákna: 0,6g   Cholesterol: 10,05mg		

### Středa (20.10.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Ovesné vločky s jogurtem lískovými ořechy a sušeným ovocem</b>	1,7,8	
	1417,54 kJ   Bílkoviny: 9,74g   Tuky: 12,9g   Sacharidy: 44,5g   Vlákna: 1,21g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Proteinové citrusové smoothie</b>	7	
	584,13 kJ   Bílkoviny: 10,46g   Tuky: 3,87g   Sacharidy: 14,09g   Vlákna: 1,92g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Hlívoškový gulášek s krůtí kousky a celozrnným knedlíkem</b>	1,3,7	OH EV
	1993,08 kJ   Bílkoviny: 33,96g   Tuky: 7,68g   Sacharidy: 64,8g   Vlákna: 0,4g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Restovaný květák se sojovými boby a balkánským sýrem</b>	6,7	
	916,51 kJ   Bílkoviny: 12,27g   Tuky: 12,85g   Sacharidy: 13,22g   Vlákna: 1,74g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večere</b>	<b>Kuřečí paella s bílým vínem</b>	0	OH EV
	1119,08 kJ   Bílkoviny: 26,18g   Tuky: 1,33g   Sacharidy: 34,38g   Vlákna: 1,78g   Cholesterol: 0mg		

### Čtvrtek (21.10.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Míchaná vejce s pažitkou a šunkovými nudličky, tmavý chléb</b>	1,3,7	
	1377,64 kJ   Bílkoviny: 17,28g   Tuky: 7,77g   Sacharidy: 52,07g   Vlákna: 0,38g   Cholesterol: 228,65mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Ovocná smoothie se šlehaným tvarohem a praženými semínky</b>	7	
	1090,45 kJ   Bílkoviny: 10,9g   Tuky: 11,98g   Sacharidy: 26,82g   Vlákna: 2,31g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kuřečí perkelt, zázvorový kus-kus s první bazalkou</b>	1,7	OH EV
	1315,75 kJ   Bílkoviny: 25,76g   Tuky: 3,76g   Sacharidy: 41,89g   Vlákna: 2,13g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Twenty Herbs zeleninový cottage, kukuřičný chléb</b>	1,7	
	588,65 kJ   Bílkoviny: 8,45g   Tuky: 4,88g   Sacharidy: 15,44g   Vlákna: 0,43g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večere</b>	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáčce s proteinovými těstovinami z červené</b>	1,7	OH EV
	1817,36 kJ   Bílkoviny: 34,33g   Tuky: 9,48g   Sacharidy: 46,47g   Vlákna: 1,78g   Cholesterol: 0mg		

### Pátek (22.10.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Pomazánka z pečeného masa, celozrnné pečivo</b>	1,7	
	1495,76 kJ   Bílkoviny: 26,78g   Tuky: 6,52g   Sacharidy: 52,51g   Vlákna: 2,26g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Energetická tyčinka</b>	5,7	
	1221,37 kJ   Bílkoviny: 15,14g   Tuky: 15,82g   Sacharidy: 21,66g   Vlákna: 5,66g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Hovězí maso v pikantní omáčce s rýží dvou barev</b>	10	OH EV
	1633,11 kJ   Bílkoviny: 24,22g   Tuky: 8,83g   Sacharidy: 52,76g   Vlákna: 1,14g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Jahodovo-kokosový krém se skořicí</b>	7,8	
	446,16 kJ   Bílkoviny: 2,94g   Tuky: 2,54g   Sacharidy: 16,78g   Vlákna: 0,24g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večere</b>	<b>Drůbeží karbenátky se zeleninovým salátkem s rýžovým olejem</b>	1,3,7,10	
	1034,23 kJ   Bílkoviny: 25,3g   Tuky: 5,07g   Sacharidy: 24,35g   Vlákna: 2,08g   Cholesterol: 50,97mg		

**Pokrmů určených k ohřevu, jsou označeny. Přejeme Vám dobrou chuť.**

Seznam alergenů: 1.obiloviny obsahující lepek 2.korýši 3.vejce 4.ryby 5.jádra podzemnice olejné 6.sojové boby 7.mléko 8.skořápkové plody, ořechy 9.celer 10.hořčice 11.sezam 12.oxid siřičitý 13.vlčí bob 14.měkčí