

Pondělí 22. 1. 2024			
<b>Snídaně:</b>	<b>Tvarohový krém s karotkou a konopným olejem , celozrnné pečivo</b> 1228,70 kJ   Bílkoviny : 15,42g   Tuky : 4,5g   Sacharidy : 52,55g   Vlákna: 1,68g   Cholesterol: 0mg	<b>1ab,3,7</b>	
<b>Svačina 1:</b>	<b>Domácí čokoládový pribináček</b> 947,05 kJ   Bílkoviny : 5,56g   Tuky : 12,63g   Sacharidy : 20,39g   Vlákna: 0,55g   Cholesterol: 0,15mg	<b>7</b>	
<b>Oběd :</b>	<b>Těstoviny s Tsunami Peppers Tofu a kousky zeleniny</b> 1875,66 kJ   Bílkoviny : 34,42g   Tuky : 7,24g   Sacharidy : 57,78g   Vlákna: 2,07g   Cholesterol: 0mg	<b>1a,3,6,7</b>	<b>OHŘEV</b>
<b>Svačina 2:</b>	<b>Proteinové švestkové smoothie s mákem</b> 1180,10 kJ   Bílkoviny : 12,25g   Tuky : 11,67g   Sacharidy : 30,58g   Vlákna: 3,49g   Cholesterol: 0mg	<b>7,8c</b>	
<b>Večeře:</b>	<b>Zeleninový salátek s filírovaným šmakounem a dipem</b> 734,73 kJ   Bílkoviny : 20,08g   Tuky : 3,66g   Sacharidy : 14,18g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg	<b>3,7</b>	
Úterý 23. 1. 2024			
<b>Snídaně:</b>	<b>Křupavé domácí müsli s kefirovým meruňkovým krémem a sušeným ovocem</b> 1802,85 kJ   Bílkoviny : 13,89g   Tuky : 10,94g   Sacharidy : 64,41g   Vlákna: 0,72g   Cholesterol: 0mg	<b>1d,7</b>	
<b>Svačina 1:</b>	<b>Tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou, rýžový chlebiček</b> 553,40 kJ   Bílkoviny : 8,85g   Tuky : 1,18g   Sacharidy : 20,94g   Vlákna: 2,78g   Cholesterol: 0mg	<b>7</b>	
<b>Oběd :</b>	<b>Grilované sójové nudličky Dark Roast s bramborem a kudrnkou</b> 1553,82 kJ   Bílkoviny : 34,94g   Tuky : 10,09g   Sacharidy : 32,77g   Vlákna: 0,68g   Cholesterol: 0mg	<b>6</b>	<b>OHŘEV</b>
<b>Svačina 2:</b>	<b>Špenátová krémová polévka se zázvorem a vejcem</b> 635,43 kJ   Bílkoviny : 7,48g   Tuky : 5,78g   Sacharidy : 15,57g   Vlákna: 0,58g   Cholesterol: 64,5mg	<b>3,7</b>	<b>OHŘEV</b>
<b>Večeře:</b>	<b>Marinovaný tempeh s cibulovou omáčkou, zeleninový bulgur</b> 1443,27 kJ   Bílkoviny : 25,25g   Tuky : 11,17g   Sacharidy : 35,39g   Vlákna: 10,4g   Cholesterol: 0mg	<b>1a,6</b>	<b>OHŘEV</b>
Středa 24. 1. 2024			
<b>Snídaně:</b>	<b>Pórková pomazánka s domácí lučinou, čerstvou zeleninou a vícezrnným pečivem</b> 1648,70kJ   Bílkoviny : 17,67g   Tuky : 15,14g   Sacharidy : 51,52g   Vlákna: 0,18g   Cholesterol: 0mg	<b>1ab,3,7</b>	
<b>Svačina 1:</b>	<b>Marinované ovoce s jogurtovým krémem sypané semínky chia</b> 757,20 kJ   Bílkoviny : 4,61g   Tuky : 2,74g   Sacharidy : 33,39g   Vlákna: 2,05g   Cholesterol: 0mg	<b>7</b>	
<b>Oběd :</b>	<b>Kukuřičné těstoviny quatro formaggi s Robi nudličkami</b> 2506,12 kJ   Bílkoviny : 37,22g   Tuky : 14,86g   Sacharidy : 74,53g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg	<b>1a,7</b>	<b>OHŘEV</b>
<b>Svačina 2:</b>	<b>Šopský salát s balkánským sýrem</b> 230,40 kJ   Bílkoviny : 2,87g   Tuky : 2,51g   Sacharidy : 5,77g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg	<b>7</b>	
<b>Večeře:</b>	<b>Uzené Tofu se salátkem Coleslaw, ochuceným růžovou Himalájskou solí</b> 801,16 kJ   Bílkoviny : 24,07g   Tuky : 3,4g   Sacharidy : 14,31g   Vlákna: 3,9g   Cholesterol: 0mg	<b>6,7,9</b>	
Čtvrtek 25. 1. 2024			
<b>Snídaně:</b>	<b>Restovaná pohanka na cibulce s kukuřicí a čerstvou zeleninou</b> 1152,30 kJ   Bílkoviny : 6,35g   Tuky : 10,77g   Sacharidy : 39,59g   Vlákna: 0,8g   Cholesterol: 0mg	<b>0</b>	
<b>Svačina 1:</b>	<b>Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou</b> 633,00 kJ   Bílkoviny : 16,7g   Tuky : 0,88g   Sacharidy : 18,22g   Vlákna: 5,88g   Cholesterol: 0mg	<b>7</b>	
<b>Oběd :</b>	<b>Oriental Rub Seitan s ananasem a arašídovou rýží</b> 1586,37 kJ   Bílkoviny : 36,6g   Tuky : 6,02g   Sacharidy : 42,54g   Vlákna: 1,33g   Cholesterol: 0mg	<b>1a,5</b>	<b>OHŘEV</b>
<b>Svačina 2:</b>	<b>Banánová smoothie káva s kešu</b> 929,48 kJ   Bílkoviny : 7,55g   Tuky : 7,19g   Sacharidy : 29,83g   Vlákna: 1,48g   Cholesterol: 0mg	<b>7,8d</b>	
<b>Večeře:</b>	<b>Grahamová pizza s olivami a sýrem</b> 1659,99 kJ   Bílkoviny : 19,82g   Tuky : 14,18g   Sacharidy : 46,66g   Vlákna: 1,47g   Cholesterol: 18,8mg	<b>1a,7</b>	<b>OHŘEV</b>
Pátek 26. 1. 2024			
<b>Snídaně:</b>	<b>Pomazánka z pečené dýně s bylinkami, celozrnný chléb</b> 1579,40 kJ   Bílkoviny : 13,17g   Tuky : 14,2g   Sacharidy : 53,9g   Vlákna: 0,3g   Cholesterol: 0mg	<b>1ab,3,7</b>	
<b>Svačina 1:</b>	<b>Domácí jáhelník s jablky, slazený kokosovým cukrem</b> 702,05 kJ   Bílkoviny : 8,03g   Tuky : 0,85g   Sacharidy : 31,76g   Vlákna: 1,58g   Cholesterol: 0mg	<b>3,7</b>	
<b>Oběd :</b>	<b>Pohankové gnocchi s Tempehem, sušenými rajčaty a mandlovým pyré</b> 2248,94 kJ   Bílkoviny : 34,06g   Tuky : 11,91g   Sacharidy : 69,15g   Vlákna: 3,58g   Cholesterol: 0mg	<b>6,7,8a</b>	<b>OHŘEV</b>
<b>Svačina 2:</b>	<b>Fitness pařížský salátek se sojanézou kukuřičným chlebičkem</b> 582,46 kJ   Bílkoviny : 8,26g   Tuky : 7,81g   Sacharidy : 8,87g   Vlákna: 0,22g   Cholesterol: 0,06mg	<b>1a,6,7</b>	
<b>Večeře:</b>	<b>Pečené šmakoun na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce</b> 838,80 kJ   Bílkoviny : 23,92g   Tuky : 4,66g   Sacharidy : 11,63g   Vlákna: 3,19g   Cholesterol: 0mg	<b>3,6,7,9</b>	<b>OHŘEV</b>