

Vzorový jídelní ek VEGETARIAN

23.01.2023 - 27.01.2023

23.01.2023

| | | |
|---------------|--|---------|
| Snídan | Sýrová pom azánka s ervstvým a bylinkam a, celozrnná bulka | 1,3,7 |
| | 1427,60 kJ Bílkov iny : 19,92g Tuky : 7,96g Sacharidy : 52,01g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg | |
| Sva I | Naše proteinová ty inka / Najdete na našem eshopu / | 7,8 |
| | 692 kJ Bílkov iny : 15,35g Tuky : 5,4g Sacharidy : 6,5g Vlákna: 15,05g Cholesterol: 0mg | |
| Ob d | Tofu koktejl se zeleným i fazolkam i na koriandru, s rýží dvou barev | 6 OH EV |
| | 1746,91 kJ Bílkov iny : 28,04g Tuky : 9,39g Sacharidy : 52,52g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg | |
| Sva II | Ovocné sm oothie s kešu | 8 |
| | 710,90 kJ Bílkov iny : 2,82g Tuky : 4,39g Sacharidy : 28,02g Vlákna: 0,33g Cholesterol: 0mg | |
| Ve e e | Zelný salátek se šm akounem na pom eran ích se slune nicovým sem ínkem | 3 |
| | 1178,47 kJ Bílkov iny : 26,45g Tuky : 10,34g Sacharidy : 18,09g Vlákna: 3,78g Cholesterol: 0mg | |

24.01.2023

| | | |
|---------------|---|-----------|
| Snídan | Míchaná vají ka se žam piony a m ungo klí ky, ervstvá zelenina | 1,3,7 |
| | 1756,25 kJ Bílkov iny : 22,04g Tuky : 13,48g Sacharidy : 56,07g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 430mg | |
| Sva I | Pohankový pohár s kokosovým mlékem a javorovým sirupem | 7,8 |
| | 798,70 kJ Bílkov iny : 4,77g Tuky : 9,46g Sacharidy : 21,4g Vlákna: 0,64g Cholesterol: 0mg | |
| Ob d | Seitan s dušenou zeleninou a jáhlou | 1,7 OH EV |
| | 1684,06 kJ Bílkov iny : 29,48g Tuky : 5,46g Sacharidy : 58,02g Vlákna: 1,73g Cholesterol: 0mg | |
| Sva II | Capresse s ervstvou bazalkou | 7 |
| | 343,30 kJ Bílkov iny : 4,75g Tuky : 5,05g Sacharidy : 4,21g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg | |
| Ve e e | Gratinovaný Šm akoun s goudou na zeleninovém ratatouille | 3,7 OH EV |
| | 1295,46 kJ Bílkov iny : 27,66g Tuky : 5,67g Sacharidy : 34,91g Vlákna: 10,03g Cholesterol: 11,4mg | |

25.01.2023

| | | |
|---------------|---|---------------|
| Snídan | Avokádové guacam ole s celozrnným pe ivem a zeleninou | 1,3,7 |
| | 1260,40 kJ Bílkov iny : 8,04g Tuky : 7,4g Sacharidy : 55,28g Vlákna: 2,85g Cholesterol: 0mg | |
| Sva I | Chia pudink s ervstvým ovocem | 7,8 |
| | 456,46 kJ Bílkov iny : 4,23g Tuky : 5,19g Sacharidy : 13,83g Vlákna: 5,07g Cholesterol: 0mg | |
| Ob d | Burgunská om á ka se sojovým m asem a cibulovým knedlíkem | 1,6,7,9 OH EV |
| | 2009,50 kJ Bílkov iny : 36,39g Tuky : 12,71g Sacharidy : 52,44g Vlákna: 1,02g Cholesterol: 0mg | |
| Sva II | Salátek z fazolek adzuki s yofreschkou | 6,7 |
| | 683,97 kJ Bílkov iny : 12,83g Tuky : 2,44g Sacharidy : 22,83g Vlákna: 4,36g Cholesterol: 3,84mg | |
| Ve e e | Tofu nudli ky Tsunami s Peppers s pe eným i bram borovým i m sí ky | 6 OH EV |
| | 1457,51 kJ Bílkov iny : 25,54g Tuky : 11,43g Sacharidy : 34,2g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg | |

26.01.2023

| | | |
|---------------|--|-------------|
| Snídan | Cuketová fritata s Fit chlebem | 1,3,7 |
| | 1788,41 kJ Bílkov iny : 23,12g Tuky : 16,05g Sacharidy : 51,78g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 436,8mg | |
| Sva I | Ovocný salát s lim etkovým p elivem a goji | 0 |
| | 524,07 kJ Bílkov iny : 1,76g Tuky : 0,41g Sacharidy : 28,16g Vlákna: 0,03g Cholesterol: 0mg | |
| Ob d | Šm akoun kousky v jem né jogurtové om á ce s rýžovým i t stovinam i | 1,3,7 OH EV |
| | 1692,72 kJ Bílkov iny : 33,91g Tuky : 3,54g Sacharidy : 55,2g Vlákna: 0g Cholesterol: 0,25mg | |
| Sva II | Rukolový spalova tuk | 0 |
| | 773,90 kJ Bílkov iny : 5,16g Tuky : 9,55g Sacharidy : 19,81g Vlákna: 2,2g Cholesterol: 0mg | |
| Ve e e | Zeleninový salátek s brokolicí a balzam ikovou zálivkou | 7,10 |
| | 1127,37 kJ Bílkov iny : 22,39g Tuky : 10,22g Sacharidy : 19,4g Vlákna: 3,83g Cholesterol: 0mg | |

27.01.2023

| | | |
|---------------|---|-----------|
| Snídan | Ovesná kaše se sem ínky a sušeným ovocem | 1,7 |
| | 1531,44 kJ Bílkov iny : 10,27g Tuky : 9,57g Sacharidy : 55,42g Vlákna: 0,07g Cholesterol: 2,5mg | |
| Sva I | Rýžový chléb se sýrovo- m rkvoým pyr é a sezam ovým olejem | 1,7 |
| | 476,50 kJ Bílkov iny : 4,98g Tuky : 4,04g Sacharidy : 13,67g Vlákna: 1,04g Cholesterol: 0mg | |
| Ob d | Tem peh pe ený v zelenin s hráškovým pyr é | 6,7 OH EV |
| | 1756,11 kJ Bílkov iny : 40,84g Tuky : 12,62g Sacharidy : 35,22g Vlákna: 2,95g Cholesterol: 0mg | |
| Sva II | Pórková polévka s bylinkovým svítkem | 3,7 OH EV |
| | 516,70 kJ Bílkov iny : 3,66g Tuky : 2,54g Sacharidy : 21,13g Vlákna: 2,96g Cholesterol: 43mg | |
| Ve e e | Salát z epných t stovin se zeleninou, zakysanou sm etanou a marinovaným Robi | 1,7 |
| | 1628,80 kJ Bílkov iny : 23,56g Tuky : 9,72g Sacharidy : 47,73g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 56mg | |