

Jídelníček VEGETARIAN



29.1.2024 - 2.2.2024

Pondělí		29. 1. 2024	
Snídaně:	Rýžovo vločková kaše s hrozkami, mandlemi a medovým jogurtem 1127,15 kJ Bílkoviny : 8,33g Tuky : 11,86g Sacharidy : 31,03g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	1d,7,8a	
Svačina 1:	Celerová pomazánka s kukuřičným chlebičkem 599,42 Bílkoviny : 7,03g Tuky : 4,23g Sacharidy : 18,34g Vlákna: 1,15g Cholesterol: 0mg	7,9	
Oběd :	Sójové nudličky s jemnou švestkovou omáčkou s kukuřičnou rýží 1956,07 kJ Bílkoviny : 26,27g Tuky : 6,05g Sacharidy : 74,65g Vlákna: 3,06g Cholesterol: 0mg	6	OHŘEV
Svačina 2:	Domácí pistáciový termix slazený kokosovým cukrem se sušeným ovocem a kešu 1054,15 kJ Bílkoviny : 9,89g Tuky : 7,71g Sacharidy : 34,82g Vlákna: 4,12g Cholesterol: 0mg	7,8dg	
Večeře:	Šmakoun steak Garlic a Pepper grilovaný se sýrem na ledovém salátku 1088,56 kJ Bílkoviny : 33,47g Tuky : 10,66g Sacharidy : 5,87g Vlákna: 1,7g Cholesterol: 20mg	3,7	
Úterý		30. 1. 2024	
Snídaně:	Vajíčková pomazánka se smaženou cibulkou, celozrnné pečivo 1337,73 kJ Bílkoviny : 15,8g Tuky : 6,57g Sacharidy : 53,77g Vlákna: 1,82g Cholesterol: 105mg	1ab,3,7,10	
Svačina 1:	Ovocný salátek se šťávou z limetky 587,95 kJ Bílkoviny : 1,88g Tuky : 1,18g Sacharidy : 30,15g Vlákna: 0,14g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd :	Pečený bylinkový Tempeh se zeleninovým salátem 1854,51 kJ Bílkoviny : 36g Tuky : 14,79g Sacharidy : 38,35g Vlákna: 1,35g Cholesterol: 0mg	6	OHŘEV
Svačina 2:	Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou 634,95 kJ Bílkoviny : 3,25g Tuky : 7,09g Sacharidy : 17,93g Vlákna: 1,16g Cholesterol: 0mg	7	OHŘEV
Večeře:	Zapečené proteinové těstoviny s kajenským pepřem se zeleninou a mozzarellou 1348,60 kJ Bílkoviny : 31,99g Tuky : 10,56g Sacharidy : 28,49g Vlákna: 2,1g Cholesterol: 107,5mg	1a,3,7	OHŘEV
Středa		31. 1. 2024	
Snídaně:	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky, čerstvá zelenina 1050,64 kJ Bílkoviny : 11,42g Tuky : 4,41g Sacharidy : 37,93g Vlákna: 10,84g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1:	Banánová mléčná rýže s vanilkou 855,40 kJ Bílkoviny : 4,25g Tuky : 0,18g Sacharidy : 45,94g Vlákna: 1,15g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd :	Bylinkový kus-kus s Robi boloňskou směsí a parmazánem 1747,74 kJ Bílkoviny : 35,88g Tuky : 11,76g Sacharidy : 40,72g Vlákna: 3,01g Cholesterol: 73,5mg	1a,6,7	OHŘEV
Svačina 2:	Salát se skořicovou zálivkou 756,12 kJ Bílkoviny : 5,21g Tuky : 8,94g Sacharidy : 19,67g Vlákna: 0,85g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře:	Marinované uzené Tofu s pečenými batáty a jogurtový dip s koprem 1531,77 kJ Bílkoviny : 28,4g Tuky : 14,68g Sacharidy : 27,63g Vlákna: 5,6g Cholesterol: 60mg	4,6,7	OHŘEV
Čtvrtek		1. 2. 2024	
Snídaně:	Míchané jáhly s vejci a čerstvou petrželkou, vícezrnné pečivo 1510,40 kJ Bílkoviny : 14,6g Tuky : 9,45g Sacharidy : 58,44g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 215mg	1ab,3,7	
Svačina 1:	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi 1331,39 kJ Bílkoviny : 6,9g Tuky : 16,36g Sacharidy : 34,69g Vlákna: 0,24g Cholesterol: 0mg	1d,7,8a	
Oběd :	Domácí celozrnný knedlík se smetanovou koprovou omáčkou a vejcem 1806,70 kJ Bílkoviny : 33,34g Tuky : 7,02g Sacharidy : 54,91g Vlákna: 0g Cholesterol: 43mg	1ab,3,7	OHŘEV
Svačina 2:	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem 445,32 kJ Bílkoviny : 3,09g Tuky : 3,97g Sacharidy : 14,4g Vlákna: 2,41g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře:	Šmakounovy řízečky v milánském kukuřičném obalu se zeleninovým salátkem 1006,18 kJ Bílkoviny : 29,05g Tuky : 4,36g Sacharidy : 20,78g Vlákna: 0g Cholesterol: 107mg	3,7	
Pátek		2. 2. 2024	
Snídaně:	Cottage pomazánka s čerstvým a bylinkami, semínkový chléb 1173,55 kJ Bílkoviny : 15,09g Tuky : 5,09g Sacharidy : 47,47g Vlákna: 3,04g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1:	Citrusové smoothie s chia semínky 540,50 kJ Bílkoviny : 3,74g Tuky : 3,4g Sacharidy : 22,32g Vlákna: 6,55g Cholesterol: 0mg	0	
Oběd :	Marinovaný Tofu steak z roštu s listovým špenátem, zakysankou a bavorské špecle 2320,96 kJ Bílkoviny : 39,7g Tuky : 10,46g Sacharidy : 73,09g Vlákna: 1,5g Cholesterol: 0mg	1a,6,7	OHŘEV
Svačina 2:	Cizrnový salát s balkánským sýrem a sušenými rajčátky 714,43 kJ Bílkoviny : 9,38g Tuky : 5,05g Sacharidy : 21,36g Vlákna: 5,2g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře:	Kapusta s quinoou zapečená pod sýr. krustou s dušenými Saitanovými nudličkami 1591,56 kJ Bílkoviny : 36,41g Tuky : 17,31g Sacharidy : 17,68g Vlákna: 3g Cholesterol: 171,5mg	3,7	OHŘEV