

30.01.2023

Snídan	Tvarohový krém s karotkou a konopným olejem , celozrnné pe ivo	1,3,7	
	1228,70 kJ Bílkov iny : 15,42g Tuky : 4,5g Sacharidy : 52,55g Vláknnina: 1,68g 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 Vláknnina: 15,05g Cholesterol: 0mg		
Ob d	Špenátové t stoviny s Tsunami Peppers Tofu a kousky zeleniny	1,3,6,7	OH EV
	1875,66 kJ Bílkov iny : 34,42g Tuky : 7,24g Sacharidy : 57,78g Vláknnina: 2,07g Cholesterol: 0mg		
Sva II	Proteinové švestkové sm oothie s m ákem	7,8	
	1180,10 kJ Bílkov iny : 12,25g Tuky : 11,67g Sacharidy : 30,58g Vláknnina: 3,49g Cholesterol: 0mg		
Ve e e	Zeleninový salátek s filírovaným Šm akounem a dipem	3,7	
	734,73 kJ Bílkov iny : 20,08g Tuky : 3,66g Sacharidy : 14,18g Vláknnina: 0g Cholesterol: 4,9mg		

31.01.2023

Snídan	K upavé dom ácí m ůsli s keřirovým meru kovým krém em a sušeným ovocem	1,7	
	1802,85 kJ Bílkov iny : 13,89g Tuky : 10,94g Sacharidy : 64,41g Vláknnina: 0,72g Cholesterol: 0mg		
Sva I	Tvarohová pom azánka s erstvou zeleninou, ržový chlebí ek	7	
	553,40 kJ Bílkov iny : 8,85g Tuky : 1,18g Sacharidy : 20,94g Vláknnina: 2,78g Cholesterol: 0mg		
Ob d	Grilované Sojové nudlí ky Dark Roast s bram borem a kudrnkou	6	OH EV
	1553,82 kJ Bílkov iny : 34,94g Tuky : 10,09g Sacharidy : 32,77g Vláknnina: 0,68g Cholesterol: 0mg		
Sva II	Špenátová krém ová polévka se zázvorem a vejcem	3,7	OH EV
	635,43 kJ Bílkov iny : 7,48g Tuky : 5,78g Sacharidy : 15,57g Vláknnina: 0,58g Cholesterol: 64,5mg		
Ve e e	Marinovaný Tem peh s cibulovou om á kou, zeleninový bulgur	1,6	OH EV
	1443,27 kJ Bílkov iny : 25,25g Tuky : 11,17g Sacharidy : 35,39g Vláknnina: 10,4g Cholesterol: 0mg		

01.02.2023

Snídan	Pórková pom azánka s dom ácí lu inou, erstvou zeleninou a vícezrnným pe ivem	1,3,7	
	1648,70 kJ Bílkov iny : 17,67g Tuky : 15,14g Sacharidy : 51,52g Vláknnina: 0,18g Cholesterol: 0mg		
Sva I	Marinované ovoce s jogurtovým krém em sypané sem ínky chia	7	
	757,20 kJ Bílkov iny : 4,61g Tuky : 2,74g Sacharidy : 33,39g Vláknnina: 2,05g Cholesterol: 0mg		
Ob d	Kuku i né t stoviny quatro form aggi s Robi nudlí kam i	1,7	OH EV
	2506,12 kJ Bílkov iny : 37,22g Tuky : 14,86g Sacharidy : 74,53g Vláknnina: 0g Cholesterol: 0mg		
Sva II	Šopský salát s balkánským sýrem	7	
	230,40 kJ Bílkov iny : 2,87g Tuky : 2,51g Sacharidy : 5,77g Vláknnina: 0g Cholesterol: 0mg		
Ve e e	Uzené Tofu se salátkem Coleslaw , ochuceným r žovou Him alájskou solí	6,7,9	
	801,16 kJ Bílkov iny : 24,07g Tuky : 3,4g Sacharidy : 14,31g Vláknnina: 3,9g Cholesterol: 0mg		

02.02.2023

Snídan	Restovaná pohanka na cibulce s kuku ící a erstvou zeleninou	0	
	1152,30 kJ Bílkov iny : 6,35g Tuky : 10,77g Sacharidy : 39,59g Vláknnina: 0,8g Cholesterol: 0mg		
Sva I	Detoxika ní bor vkový term ix s kanadskou bor vkou	7	
	633,00 kJ Bílkov iny : 16,7g Tuky : 0,88g Sacharidy : 18,22g Vláknnina: 5,88g Cholesterol: 0mg		
Ob d	Oriental Rub Seitan s ananasem a arašídovou rží	1,8	OH EV
	1586,37 kJ Bílkov iny : 36,6g Tuky : 6,02g Sacharidy : 42,54g Vláknnina: 1,33g Cholesterol: 0mg		
Sva II	Banánová sm oothie káva s kešu	7,8	
	929,48 kJ Bílkov iny : 7,55g Tuky : 7,19g Sacharidy : 29,83g Vláknnina: 1,48g Cholesterol: 0mg		
Ve e e	Graham ová pizza s olivami a sýrem	1,7	OH EV
	1659,99 kJ Bílkov iny : 19,82g Tuky : 14,18g Sacharidy : 46,66g Vláknnina: 1,47g Cholesterol: 18,8mg		

03.02.2023

Snídan	Pom azánka z pe ené dýn s bylinkami a celozrnný chléb	1,3,7	
	1579,40 kJ Bílkov iny : 13,17g Tuky : 14,2g Sacharidy : 53,9g Vláknnina: 0,3g Cholesterol: 0mg		
Sva I	Dom ácí jáhelník s jablky, slazený kokosovým cukrem	3,7,8	
	702,05 kJ Bílkov iny : 8,03g Tuky : 0,85g Sacharidy : 31,76g Vláknnina: 1,58g Cholesterol: 0mg		
Ob d	Pohankové gnocchi s Tem pehem , sušeným i raj aty a mandlovým pyrém	6,7,8	OH EV
	2248,94 kJ Bílkov iny : 34,06g Tuky : 11,91g Sacharidy : 69,15g Vláknnina: 3,58g Cholesterol: 0mg		
Sva II	Fitness pa ížský salátek se sojanézou a kuku í ným chlebí kem	1,6,7	
	582,46 kJ Bílkov iny : 8,26g Tuky : 7,81g Sacharidy : 8,87g Vláknnina: 0,22g Cholesterol: 0,06mg		
Ve e e	Pe ený šm akoun na vín s ko enovou zeleninou v sojové om á ce	3,6,7,9	OH EV
	838,80 kJ Bílkov iny : 23,92g Tuky : 4,66g Sacharidy : 11,63g Vláknnina: 3,19g Cholesterol: 0mg		