

## Vzorový jídelní ek pro program VEGETARIÁN

11.01.2021 - 15.01.2021

## Pondělí (11.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Zapečené vejce se slunečnicovým chlebem a zeleninou</b>	1,3,7	
	1552,60 kJ   Bílkoviny: 21,41g   Tuky: 11,39g   Sacharidy: 50,22g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 215mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Jahodový krém se semínky chia a slunečnice</b>	7	
	989,30 kJ   Bílkoviny: 10,1g   Tuky: 12,79g   Sacharidy: 21,81g   Vlákna: 3,37g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kari Tofu kousky s bramborovým pyré s kukuřicí</b>	3,6,7	OH EV
	1488,34 kJ   Bílkoviny: 22,7g   Tuky: 7,44g   Sacharidy: 46,74g   Vlákna: 2,5g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Okoládové protein smoothie z mandlového mléka, hrušky a banánu se skořicí</b>	7,8	
	608,41 kJ   Bílkoviny: 8,56g   Tuky: 1,99g   Sacharidy: 22,69g   Vlákna: 0,94g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večera</b>	<b>Pohankový salát s první zeleninou</b>	0	
	1200,03 kJ   Bílkoviny: 28,53g   Tuky: 6,79g   Sacharidy: 28,37g   Vlákna: 0,9g   Cholesterol: 0mg		

## Úterý (12.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Žervé - edkvíkový salátek, semínkový rohlík</b>	1,3,7	
	1474,66 kJ   Bílkoviny: 16,4g   Tuky: 10,53g   Sacharidy: 52,55g   Vlákna: 0,84g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Celozrnný kakaovo - tvarohový ez</b>	1,3,7	
	840,76 kJ   Bílkoviny: 6,4g   Tuky: 3,97g   Sacharidy: 34,12g   Vlákna: 0,9g   Cholesterol: 43mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kroupové rizoto se zeleninou a grilovaným šmakounem Garlic a Pepper</b>	1,3	OH EV
	1513,76 kJ   Bílkoviny: 30,49g   Tuky: 6,21g   Sacharidy: 46,82g   Vlákna: 9,51g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Sýrové roládky s kukuřičným chlebíčkem</b>	1,7	
	984,12 kJ   Bílkoviny: 22,37g   Tuky: 8,88g   Sacharidy: 15,65g   Vlákna: 2,32g   Cholesterol: 3,5mg		
<b>Večera</b>	<b>Sojové bobky se zeleným sezamovým salátkem</b>	6,11	
	1019,18 kJ   Bílkoviny: 21,25g   Tuky: 9,38g   Sacharidy: 16,2g   Vlákna: 4,95g   Cholesterol: 0mg		

## Středa (13.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnným chlebem</b>	1,3,7	
	1383,40 kJ   Bílkoviny: 21,33g   Tuky: 5,19g   Sacharidy: 53,92g   Vlákna: 2,88g   Cholesterol: 137mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Burákový krém s ovocem</b>	7,8	
	807,42 kJ   Bílkoviny: 9,26g   Tuky: 11,64g   Sacharidy: 12,28g   Vlákna: 2,42g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Rýžové těstoviny s Robi nudličky, zeleninou a šedým</b>	1,7	OH EV
	2364,76 kJ   Bílkoviny: 30,39g   Tuky: 12,36g   Sacharidy: 77,11g   Vlákna: 0,2g   Cholesterol: 20mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Jogurtová chlebová polévka</b>	7	OH EV
	563,60 kJ   Bílkoviny: 4,22g   Tuky: 5,12g   Sacharidy: 16,26g   Vlákna: 0,96g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večera</b>	<b>Marinované Tofu s barevným pepřem a himalájskou solí, zelené zelí</b>	6	OH EV
	873,48 kJ   Bílkoviny: 23,15g   Tuky: 5,28g   Sacharidy: 16,46g   Vlákna: 2,3g   Cholesterol: 58,4mg		

## Čtvrtek (14.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem</b>	1,3,7	
	1417,20 kJ   Bílkoviny: 15,3g   Tuky: 7,03g   Sacharidy: 52,35g   Vlákna: 3,19g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Listový salátek s hlívoúmi škvařenkami</b>	3,7	
	597,10 kJ   Bílkoviny: 4,02g   Tuky: 8,67g   Sacharidy: 10,73g   Vlákna: 1,39g   Cholesterol: 43mg		
<b>Oběd</b>	<b>Znojemský sojový gulášek s celozrnným bulgurem</b>	1,6	OH EV
	1569,70 kJ   Bílkoviny: 31,15g   Tuky: 10,48g   Sacharidy: 38,71g   Vlákna: 8,95g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Tomatová bulka se žampiony a šalotkou</b>	1,3,7	
	986,68 kJ   Bílkoviny: 13,18g   Tuky: 6,57g   Sacharidy: 33,95g   Vlákna: 0,47g   Cholesterol: 107,5mg		
<b>Večera</b>	<b>Rukolový salátek se Seitan steakičkami a pečenými brambory</b>	1	OH EV
	1481,37 kJ   Bílkoviny: 30,67g   Tuky: 5,93g   Sacharidy: 42,02g   Vlákna: 5,08g   Cholesterol: 0mg		

## Pátek (15.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Obložená miska se zeleninou, vícezrnným pečivem</b>	1,3,7	
	1587,60 kJ   Bílkoviny: 22,61g   Tuky: 11,89g   Sacharidy: 50,17g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 215mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Restované sombrero z fazolí, červené oko s mozzarellou a fetou</b>	7	
	1052,60 kJ   Bílkoviny: 17,8g   Tuky: 6,9g   Sacharidy: 32,27g   Vlákna: 6,17g   Cholesterol: 8,9mg		
<b>Oběd</b>	<b>Ořechový šmakoun steak s jasmínovou rýží</b>	3,7,8	OH EV
	1310,88 kJ   Bílkoviny: 21,32g   Tuky: 6,62g   Sacharidy: 40,14g   Vlákna: 0,48g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Kefírový ovocný krém s psylliem, slazený kokosovým cukrem</b>	7	
	438,86 kJ   Bílkoviny: 5,08g   Tuky: 2,74g   Sacharidy: 14,65g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 9,5mg		
<b>Večera</b>	<b>Proteinový těstovinový salátek s první zeleninou a americkým dresinkem</b>	1,3,7	
	1360,80 kJ   Bílkoviny: 23,25g   Tuky: 11,11g   Sacharidy: 36,73g   Vlákna: 1,81g   Cholesterol: 0mg		

Pokrmy určené 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 siričitý 13.vlčí bob 14.měkkyší

Nabízíme možnost přibojednání k Vaší objednávce:

Vitamín C , Imuni Complex , Hemoglobin , Lecitin , Omega 3 - 6 - 9 , Kloubní výživa , Kolagen atd.

[www.nuvys-nutrition.cz](http://www.nuvys-nutrition.cz)