

Vzorový jídelní ek pro program VEGETARIÁN

18.10.2021 - 22.10.2021

Pondělí (18.10.2021)

Snídan	Sýrový krém s první zeleninou, vícezrný chléb	1,7	
	1451,57 kJ Bílkoviny: 18,91g Tuky: 7,16g Sacharidy: 45,43g Vláknina: 11,52g Cholesterol: 28,32mg		
Svačina I	První ovoce s jogurtovo-okoládovým krémem a mandlemi	7,8	
	961,59 kJ Bílkoviny: 5,85g Tuky: 7,93g Sacharidy: 32,17g Vláknina: 0g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Bulgurové rizoto se sýrem a grilovanou zeleninou	1,7	OH EV
	1418,80 kJ Bílkoviny: 31,68g Tuky: 4,93g Sacharidy: 40,84g Vláknina: 11,25g Cholesterol: 58,4mg		
Svačina II	Smoothie z červené epky se slunečnicovým semínkem	0	
	836,30 kJ Bílkoviny: 5,28g Tuky: 9,33g Sacharidy: 23,48g Vláknina: 2,74g Cholesterol: 0mg		
Večere	Šmakoun steak s dipem z manga a celerovým pyré	3,7,9	OH EV
	1265,74 kJ Bílkoviny: 29,35g Tuky: 7,29g Sacharidy: 28,32g Vláknina: 3,03g Cholesterol: 0mg		

Úterý (19.10.2021)

Snídan	Žampionový krém s šalotkou, vícezrné pečivo	1,7	
	1309,82 kJ Bílkoviny: 11,11g Tuky: 8,43g Sacharidy: 53,22g Vláknina: 1,25g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Ovocný špaldový tvarohový koláček s drobenkou	1,3,7	
	1401,26 kJ Bílkoviny: 8,01g Tuky: 6,25g Sacharidy: 60,54g Vláknina: 2,24g Cholesterol: 21,6mg		
Oběd	Sojové kostky se smetanovým pečivem a bramborovými doličky	6,7	OH EV
	1703,96 kJ Bílkoviny: 28,29g Tuky: 11,09g Sacharidy: 42,7g Vláknina: 0g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Zapečená nivová brokolice s černým sezamem a první zeleninou	3,7,11	
	660,75 kJ Bílkoviny: 9,5g Tuky: 9,12g Sacharidy: 9,08g Vláknina: 2,04g Cholesterol: 43,19mg		
Večere	Salátek caesar s hořčicí a dresinkem	3,7,10	
	911,35 kJ Bílkoviny: 28,97g Tuky: 5,05g Sacharidy: 11,69g Vláknina: 1,08g Cholesterol: 10,05mg		

Středa (20.10.2021)

Snídan	Ovesné vločky s jogurtem lískovými ořechy a sušeným ovocem	1,7,8	
	1417,54 kJ Bílkoviny: 9,74g Tuky: 12,9g Sacharidy: 44,5g Vláknina: 1,21g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Proteinové citrusové smoothie	7	
	584,13 kJ Bílkoviny: 10,46g Tuky: 3,87g Sacharidy: 14,09g Vláknina: 1,92g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Hlívkový gulášek s celozrnným knedlíkem	1,3,7	OH EV
	1993,08 kJ Bílkoviny: 33,96g Tuky: 7,68g Sacharidy: 64,8g Vláknina: 0,4g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Restovaný květák se sojovými boby a balkánským sýrem	6,7	
	916,51 kJ Bílkoviny: 12,27g Tuky: 12,85g Sacharidy: 13,22g Vláknina: 1,74g Cholesterol: 0mg		
Večere	Tempeh Paella s bílým vínem	6	OH EV
	1119,08 kJ Bílkoviny: 26,18g Tuky: 1,33g Sacharidy: 34,38g Vláknina: 1,78g Cholesterol: 0mg		

čtvrtek (21.10.2021)

Snídan	Míchaná vejce s pažitkou, tmavý chléb	1,3,7	
	1377,64 kJ Bílkoviny: 17,28g Tuky: 7,77g Sacharidy: 52,07g Vláknina: 0,38g Cholesterol: 228,65mg		
Svačina I	Ovocná smoothie se šlehaným tvarohem a praženými semínky	7	
	1090,45 kJ Bílkoviny: 10,9g Tuky: 11,98g Sacharidy: 26,82g Vláknina: 2,31g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Perkelt se Seitanem, zázvorový kus-kus s první bazalkou	1,7	OH EV
	1315,75 kJ Bílkoviny: 25,76g Tuky: 3,76g Sacharidy: 41,89g Vláknina: 2,13g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Twenty Herbs zeleninový cottage, kukuřičný chléb	1,7	
	588,65 kJ Bílkoviny: 8,45g Tuky: 4,88g Sacharidy: 15,44g Vláknina: 0,43g Cholesterol: 0mg		
Večere	Tofu steak marinovaný v barbecue omáčka s proteinovými mléčnými výrobky z červené ořechy	11,7	OH EV
	1818,56 kJ Bílkoviny: 34,48g Tuky: 9,99g Sacharidy: 45,74g Vláknina: 1,78g Cholesterol: 0mg		

Pátek (22.10.2021)

Snídan	Sojová pomazánka s první zeleninou a celozrnným pečivem	1,6,7	
	1495,76 kJ Bílkoviny: 26,78g Tuky: 6,52g Sacharidy: 52,51g Vláknina: 2,26g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Energetická tyčinka	5,7	
	1221,37 kJ Bílkoviny: 15,14g Tuky: 15,82g Sacharidy: 21,66g Vláknina: 5,66g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Uzené Tofu v pikantní omáčka s rýží dvou barev	6,10	OH EV
	1633,11 kJ Bílkoviny: 24,22g Tuky: 8,83g Sacharidy: 52,76g Vláknina: 1,14g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Jahodovo-kokosový krém se skořicí	7,8	
	446,16 kJ Bílkoviny: 2,94g Tuky: 2,54g Sacharidy: 16,78g Vláknina: 0,24g Cholesterol: 0mg		
Večere	Robi karbenátky se zeleninovým salátkem s rýžovým olejem	1,3,7,10	
	1035,57 kJ Bílkoviny: 25,32g Tuky: 5,09g Sacharidy: 24,35g Vláknina: 2,08g Cholesterol: 51,87mg		

Pokrmů určených 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 siřičitý 13.vlčí bob 14.měkčíš