

Vzorový jídelní ek pro program VEGETARIÁN

27.06.2022 - 01.07.2022

Pondělí (27.06.2022)

Snídan	Pomazánka z červené řepy s lněným semínkem, celozrnné pečivo	1,7,8	
	1309,26 kJ Bílkoviny : 16,22g Tuky : 4,11g Sacharidy : 57,58g Vlákna: 3,94g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Naše proteinová tyčinka Bikini Line / Najdete v našem eshopu /	7,8	
	692 kJ Bílkoviny : 15,35g Tuky : 5,4g Sacharidy : 6,5g Vlákna: 15,05g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Pečené šmakouny medailonky na medu a baby karotce, jasmínová rýže	3	OH EV
	1753,63 kJ Bílkoviny : 35,74g Tuky : 6,06g Sacharidy : 53,35g Vlákna: 1,45g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Ovocné smoothie s mškvatým ořechem - vitamíny a imunita	8	
	438,15 kJ Bílkoviny : 1,35g Tuky : 1,13g Sacharidy : 22,11g Vlákna: 1,6g Cholesterol: 0mg		
Večere	Zeleninový salát s červenou quinoou	0	
	1170,14 kJ Bílkoviny : 25,51g Tuky : 8,69g Sacharidy : 23,26g Vlákna: 0,27g Cholesterol: 0mg		

Úterý (28.06.2022)

Snídan	Jogurtový koláč z ovesných vloček s goji a ovocným želé	1,3,7	
	1604,60 kJ Bílkoviny : 12,43g Tuky : 8,99g Sacharidy : 56,15g Vlákna: 0,78g Cholesterol: 107,5mg		
Svačina I	Sýrová roláda s domácími lučinou a vejcem	3,7,10	
	987,08 kJ Bílkoviny : 17g Tuky : 13,14g Sacharidy : 12,03g Vlákna: 0,49g Cholesterol: 43mg		
Oběd	Marinovaný pikantní Tempeh HOT BEE s pečeným i bylinkovým i bramborami	6	OH EV
	1231,47 kJ Bílkoviny : 28,22g Tuky : 2,52g Sacharidy : 38,09g Vlákna: 1,06g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Karotkový raw krém - vitamíny a imunita	0	
	492,34 kJ Bílkoviny : 2,34g Tuky : 1,81g Sacharidy : 22,61g Vlákna: 5,3g Cholesterol: 0mg		
Večere	Sojové milánské řízečky se zeleným salátkem s koprem a semínky	3,6,8	
	1627,30 kJ Bílkoviny : 27,17g Tuky : 14,29g Sacharidy : 37,23g Vlákna: 3,75g Cholesterol: 43mg		

Středa (29.06.2022)

Snídan	Rajčatová frittata s mozzarellou a bazalkou, celozrnný rohlík	1,3,7	
	1628,96 kJ Bílkoviny : 21,04g Tuky : 15,22g Sacharidy : 45,54g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 322,5mg		
Svačina I	Domácí mškvatý ovocný krém se sušeným ovocem a ořechy	1,7,8	
	1043,42 kJ Bílkoviny : 3,77g Tuky : 3,97g Sacharidy : 28,95g Vlákna: 0,29g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kukuřičné stovinky s domácími pestem a cuketou	1,8	OH EV
	1902,06 kJ Bílkoviny : 35,5g Tuky : 8,51g Sacharidy : 56,11g Vlákna: 0,6g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Ovocná miska se zakysanou smetanou - vitamíny a imunita	7	
	522,70 kJ Bílkoviny : 1,5g Tuky : 4,2g Sacharidy : 19,1g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večere	Jáhlový salátek se zeleninou, uzeným Tofu a sezamovým olejem	6,11	
	1102,80 kJ Bílkoviny : 22,19g Tuky : 10,21g Sacharidy : 22,04g Vlákna: 0,3g Cholesterol: 0mg		

čtvrtek (30.06.2022)

Snídan	Vegetariánský pochoutkový salát s celozrnným pečivem	1,3,7	
	1456,15 kJ Bílkoviny : 11,65g Tuky : 10,96g Sacharidy : 55,21g Vlákna: 0,09g Cholesterol: 107,5mg		
Svačina I	Domácí vanilkový přibíněk s černobízkovou omáčkou - vitamíny a imunita	7	
	513,60 kJ Bílkoviny : 10,24g Tuky : 1,01g Sacharidy : 17,54g Vlákna: 2,88g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kapustovo-zeleninový karbanátek s bramborovým pyré a kudrčkou	1,3,6,7	OH EV
	1581,00 kJ Bílkoviny : 27,75g Tuky : 12,08g Sacharidy : 39,63g Vlákna: 1,67g Cholesterol: 142mg		
Svačina II	Salátek z ořechů Beluga a cherry rajčetek	0	
	926,37 kJ Bílkoviny : 22,49g Tuky : 2,62g Sacharidy : 28,94g Vlákna: 3,09g Cholesterol: 0mg		
Večere	Robi po italsku, parmazánový polentový knedlík	1,7	OH EV
	1357,88 kJ Bílkoviny : 22,11g Tuky : 12,48g Sacharidy : 30,8g Vlákna: 2,26g Cholesterol: 6,8mg		

Pátek (01.07.2022)

Snídan	Tvarohový paprikový krém s černým sezamovým semínkem, rýžový chléb a zelenina	7,11	
	1098,10 kJ Bílkoviny : 14,41g Tuky : 7,42g Sacharidy : 33,19g Vlákna: 4,61g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Ananasový desert s medem a kokosovým mlékem	7,8	
	587,20 kJ Bílkoviny : 5,96g Tuky : 0,5g Sacharidy : 27,36g Vlákna: 2,72g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Segedínský guláš se Seitanem a domácími celozrnnými knedlíky	1,3,7	OH EV
	2018,90 kJ Bílkoviny : 30,15g Tuky : 9,94g Sacharidy : 65,26g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 55,8mg		
Svačina II	Letní proteinové smoothie - vitamíny a imunita	7	
	670,70 kJ Bílkoviny : 9,65g Tuky : 2,04g Sacharidy : 17,68g Vlákna: 4,25g Cholesterol: 0mg		
Večere	Třstinový salátek s provensálským šmakounem, rukolou, olivami a kapary	1,3,4,7	
	1548,41 kJ Bílkoviny : 28,19g Tuky : 15,43g Sacharidy : 28,13g Vlákna: 2,84g Cholesterol: 0mg		

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.sezám 12.oxid siřičitý 13.vlčí bob 14.měkčíši