

|                                                                       |                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |                                                                                    |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div>Jídelníček VEGETARIAN</div> <div>15. 4. 2024 – 19. 4. 2024</div> |                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  | <div>FITeat®</div> <div>KRABÍČKOVÁ DIETA</div> |
| Zobrazit všechny jídelníčky dle variant                               |                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |                                                                                    |                                                |
| Pondělí                                                               | 15. 4. 2024                                                                                                                                                                            |  |  |  |  | Alergeny                                                                           | Poznámka                                       |
| Snídaně                                                               | <b>Sýrová pomazánka s čerstvým a bylinkami, celozrnné pečivo</b><br>1427,60 kJ   Bílkoviny : 19,92g   Tuky : 7,96g   Sacharidy : 52,01g   Vlákna: 0,72g   Cholesterol: 0mg             |  |  |  |  | 1ab,3,7                                                                            |                                                |
| Svačina 1                                                             | <b>Ovesná svačinka s jogurtem a ovocným přelivem</b><br>880,50 kJ   Bílkoviny : 7,63g   Tuky : 6,32g   Sacharidy : 28,83g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg                              |  |  |  |  | 1d,7                                                                               |                                                |
| Oběd                                                                  | <b>Tofu koktejl se zelenými fazolkami na koriandru, s rýží dvou barev</b><br>1746,91 kJ   Bílkoviny : 28,04g   Tuky : 9,39g   Sacharidy : 52,52g   Vlákna: 0,9g   Cholesterol: 0mg     |  |  |  |  | 6                                                                                  | OHŘEV                                          |
| Svačina 2                                                             | <b>Ovocné smoothie s kešu</b><br>710,90 kJ   Bílkoviny : 2,82g   Tuky : 4,39g   Sacharidy : 28,02g   Vlákna: 0,33g   Cholesterol: 0mg                                                  |  |  |  |  | 8d                                                                                 |                                                |
| Večeře                                                                | <b>Zelný salátek se šmakounem na pomerančích se slunečnicovým semínkem</b><br>1178,47 kJ   Bílkoviny : 26,45g   Tuky : 10,34g   Sacharidy : 18,09g   Vlákna: 3,78g   Cholesterol: 0mg  |  |  |  |  | 4                                                                                  |                                                |
| Úterý                                                                 | 16. 4. 2024                                                                                                                                                                            |  |  |  |  | Alergeny                                                                           | Poznámka                                       |
| Snídaně                                                               | <b>Míchaná vajíčka se žampiony a mungo klíčky, čerstvá zelenina</b><br>1756,25 kJ   Bílkoviny : 22,04g   Tuky : 13,48g   Sacharidy : 56,07g   Vlákna: 0,17g   Cholesterol: 0mg         |  |  |  |  | 1ab,3,7                                                                            |                                                |
| Svačina 1                                                             | <b>Pohankový pohár s kokosovým mlékem a javorovým sirupem</b><br>798,70 kJ   Bílkoviny : 4,77g   Tuky : 9,46g   Sacharidy : 21,40g   Vlákna: 0,64g   Cholesterol: 0mg                  |  |  |  |  | 7,8a                                                                               |                                                |
| Oběd                                                                  | <b>Saitan s dušenou zeleninou a jáhlou</b><br>1684,06 kJ   Bílkoviny : 29,48g   Tuky : 5,46g   Sacharidy : 58,02g   Vlákna: 1,73g   Cholesterol: 0mg                                   |  |  |  |  | 1a,7                                                                               | OHŘEV                                          |
| Svačina 2                                                             | <b>Capresse s čerstvou bazalkou</b><br>343,30 kJ   Bílkoviny : 4,75g   Tuky : 5,05g   Sacharidy : 4,21g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg                                                |  |  |  |  | 7                                                                                  |                                                |
| Večeře                                                                | <b>Gratinovaný šmakoun s goudou na zeleninovém ratatouille</b><br>1295,46 kJ   Bílkoviny : 27,66g   Tuky : 5,67g   Sacharidy : 34,91g   Vlákna: 10,03g   Cholesterol: 11,4mg           |  |  |  |  | 3.7                                                                                | OHŘEV                                          |
| Středa                                                                | 17. 4. 2024                                                                                                                                                                            |  |  |  |  | Alergeny                                                                           | Poznámka                                       |
| Snídaně                                                               | <b>Avokádové guacamole s celozrnným pečivem a zeleninou</b><br>1260,40 kJ   Bílkoviny : 8,04g   Tuky : 7,40g   Sacharidy : 55,28g   Vlákna: 2,85g   Cholesterol: 0mg                   |  |  |  |  | 1ab,3,7                                                                            |                                                |
| Svačina 1                                                             | <b>Chia pudink s čerstvým ovocem - vitamíny a imunita</b><br>456,46 kJ   Bílkoviny : 4,23g   Tuky : 5,19g   Sacharidy : 13,83g   Vlákna: 5,07g   Cholesterol: 0mg                      |  |  |  |  | 7                                                                                  |                                                |
| Oběd                                                                  | <b>Burgunská omáčka se sojovým masem a cibulovým knedlíkem</b><br>2009,50 kJ   Bílkoviny : 36,39g   Tuky : 12,71g   Sacharidy : 52,44g   Vlákna: 1,02g   Cholesterol: 0mg              |  |  |  |  | 1ab,6,7,9                                                                          | OHŘEV                                          |
| Svačina 2                                                             | <b>Salátek z fazolek adzuki s yofreschkou</b><br>683,97 kJ   Bílkoviny : 12,83g   Tuky : 2,44g   Sacharidy : 22,83g   Vlákna: 4,36g   Cholesterol: 3,84mg                              |  |  |  |  | 6.7                                                                                |                                                |
| Večeře                                                                | <b>Tofu nudličky Tsunami Peppers s pečenými bramborovými měsíčky</b><br>1457,51 kJ   Bílkoviny : 25,54g   Tuky : 11,43g   Sacharidy : 34,20g   Vlákna: 0,34g   Cholesterol: 0mg        |  |  |  |  | 6                                                                                  | OHŘEV                                          |
| Čtvrtek                                                               | 18. 4. 2024                                                                                                                                                                            |  |  |  |  | Alergeny                                                                           | Poznámka                                       |
| Snídaně                                                               | <b>Cuketová fritata s Fit chlebem</b><br>1788,41 kJ   Bílkoviny : 23,12g   Tuky : 16,05g   Sacharidy : 51,78g   Vlákna: 0,55g   Cholesterol: 0mg                                       |  |  |  |  | 1ab,3,7                                                                            |                                                |
| Svačina 1                                                             | <b>Ovocný salát s limetkovým přelivem a goji</b><br>524,07 kJ   Bílkoviny : 1,76g   Tuky : 0,41g   Sacharidy : 28,16g   Vlákna: 0,03g   Cholesterol: 0mg                               |  |  |  |  | 0                                                                                  |                                                |
| Oběd                                                                  | <b>Šmakoun kousky v jemné jogurtové omáčce s rýžovými těstovinami</b><br>1692,72 kJ   Bílkoviny : 33,91g   Tuky : 3,54g   Sacharidy : 55,20g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0,25mg        |  |  |  |  | 1a,3,7                                                                             | OHŘEV                                          |
| Svačina 2                                                             | <b>Rukolový spalovač tuků</b><br>773,90 kJ   Bílkoviny : 5,16g   Tuky : 9,55g   Sacharidy : 19,81g   Vlákna: 2,20g   Cholesterol: 0mg                                                  |  |  |  |  | 0                                                                                  |                                                |
| Večeře                                                                | <b>Zeleninový salátek s brokolici a balzamikovou zálivkou</b><br>1127,37 kJ   Bílkoviny : 22,39g   Tuky : 10,22g   Sacharidy : 19,40g   Vlákna: 3,83g   Cholesterol: 0mg               |  |  |  |  | 7.1                                                                                |                                                |
| Pátek                                                                 | 19. 4. 2024                                                                                                                                                                            |  |  |  |  | Alergeny                                                                           | Poznámka                                       |
| Snídaně                                                               | <b>Ovesná kaše se semínky a sušeným ovocem</b><br>1593,84 kJ   Bílkoviny : 12,79g   Tuky : 10,37g   Sacharidy : 55,13g   Vlákna: 0,07g   Cholesterol: 8mg                              |  |  |  |  | 1d,7                                                                               |                                                |
| Svačina 1                                                             | <b>Rýžový chléb se sýrovo- mrkvovým pyré a sezamovým olejem</b><br>476,50 kJ   Bílkoviny : 4,98g   Tuky : 4,04g   Sacharidy : 13,67g   Vlákna: 1,04g   Cholesterol: 0mg                |  |  |  |  | 1a,7                                                                               |                                                |
| Oběd                                                                  | <b>Tempeh pečený v zelenině s hráškovým pyré</b><br>1756,11 kJ   Bílkoviny : 40,84g   Tuky : 12,62g   Sacharidy : 35,22g   Vlákna: 2,95g   Cholesterol: 0mg                            |  |  |  |  | 6.7                                                                                | OHŘEV                                          |
| Svačina 2                                                             | <b>Pórková polévka s bylinkovým svítkem</b><br>516,70 kJ   Bílkoviny : 3,66g   Tuky : 2,54g   Sacharidy : 21,13g   Vlákna: 2,96g   Cholesterol: 43mg                                   |  |  |  |  | 3.7                                                                                | OHŘEV                                          |
| Večeře                                                                | <b>Salát z těstovin se zeleninou, zakysanou smetanou a marinovaným Robi</b><br>1628,80 kJ   Bílkoviny : 23,56g   Tuky : 9,72g   Sacharidy : 47,73g   Vlákna: 1,01g   Cholesterol: 56mg |  |  |  |  | 1a,7                                                                               |                                                |