

Jídelníček VEGETARIAN

09. 9. 2024 – 13. 9. 2024



FITeat
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	09. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pomazánka z červené řepy s lněným semínkem, celozrnné pečivo 1309,26 kJ Bílkoviny : 16,22g Tuky : 4,11g Sacharidy : 57,58g Vlákna: 3,94g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Restované plátky mandlí v jogurtu s biokulturou 1132,49 kJ Bílkoviny : 10,49g Tuky : 19,73g Sacharidy : 12,87g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	7,8a	
Oběd	Pečené Šmakoun medailonky na medu a baby karotce, jasmínová rýže 1753,63 kJ Bílkoviny : 35,74g Tuky : 6,06g Sacharidy : 53,35g Vlákna: 1,45g Cholesterol: 0mg	3,7,8b	OHŘEV
Svačina 2	Ovocné smoothie s muškátovým oříškem 438,15 kJ Bílkoviny : 1,35g Tuky : 1,13g Sacharidy : 22,11g Vlákna: 1,6g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Zeleninový salát s červenou quinoou 1170,14 kJ Bílkoviny : 25,51g Tuky : 8,69g Sacharidy : 23,26g Vlákna: 0,27g Cholesterol: 0mg	3	
Úterý	10. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Jogurtový koláč z ovesných vloček s goji a ovocným želé 1604,60 kJ Bílkoviny : 12,43g Tuky : 8,99g Sacharidy : 56,15g Vlákna: 0,78g Cholesterol: 107,5mg	1d,7	
Svačina 1	Sýrová roláda s domácí lučinou a vejcem 987,08 kJ Bílkoviny : 17g Tuky : 13,14g Sacharidy : 12,03g Vlákna: 0,49g Cholesterol: 43mg	3,7	
Oběd	Marinovaný pikantní Tempeh s pečeným i bylinkovým i bramborami 1231,47 kJ Bílkoviny : 28,22g Tuky : 2,52g Sacharidy : 38,09g Vlákna: 1,06g Cholesterol: 0mg	6,7	OHŘEV
Svačina 2	Hřejivá polévka z fazolí adzuki s koriandrem 694,03 kJ Bílkoviny : 8,69g Tuky : 1,19g Sacharidy : 31,03g Vlákna: 7,95g Cholesterol: 0mg	3,7	OHŘEV
Večeře	Milánské řízečky se zeleninovým salátkem s olivovou zálivkou a semínky 1572,04 kJ Bílkoviny : 24,34g Tuky : 14,17g Sacharidy : 37,16g Vlákna: 3,34g Cholesterol: 43mg	1a,6	
Středa	11. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou a bazalkou, celozrnný rohlík 1628,96 kJ Bílkoviny : 21,04g Tuky : 15,22g Sacharidy : 45,54g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 322,5mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Domácí müsli tyčinky se sušeným ovocem a oříšky 1043,42 kJ Bílkoviny : 3,77g Tuky : 3,97g Sacharidy : 28,95g Vlákna: 0,29g Cholesterol: 0mg	1d,7	
Oběd	Kukuřičné těstoviny s domácím pestem a cuketou 1902,06 kJ Bílkoviny : 35,5g Tuky : 8,51g Sacharidy : 56,11g Vlákna: 0,6g Cholesterol: 0mg	1a,5	OHŘEV
Svačina 2	Ovocná miska se zakysanou smetanou 522,70 kJ Bílkoviny : 1,5g Tuky : 4,2g Sacharidy : 19,1g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Jáhlový salátek se zeleninou, uzeným Tofu a sezamovým olejem 1102,80 kJ Bílkoviny : 22,19g Tuky : 10,21g Sacharidy : 22,04g Vlákna: 0,3g Cholesterol: 0mg	6,7,9	
Čtvrtek	12. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vegetariánský pochoutkový salát s celozrnným pečivem 1456,15 kJ Bílkoviny : 11,65g Tuky : 10,96g Sacharidy : 55,21g Vlákna: 0,09g Cholesterol: 107,5mg	1ab	
Svačina 1	Domácí vanilkový přibináček s černorybízovou omáčkou 513,60 kJ Bílkoviny : 10,24g Tuky : 1,01g Sacharidy : 17,54g Vlákna: 2,88g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Kapustovo-zeleninový karbanátek s bramborovým pyré a kudrnkou 1581,00 kJ Bílkoviny : 27,75g Tuky : 12,08g Sacharidy : 39,63g Vlákna: 1,67g Cholesterol: 142mg	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Salátek z čočky Beluga a cherry rajčátek 926,37 kJ Bílkoviny : 22,49g Tuky : 2,62g Sacharidy : 28,94g Vlákna: 3,09g Cholesterol: 0mg	0	
Večeře	Robi po italsku, parmazánový polentový knedlík 1357,88 kJ Bílkoviny : 22,11g Tuky : 12,48g Sacharidy : 30,8g Vlákna: 2,26g Cholesterol: 6,8mg	1a,7	OHŘEV
Pátek	13. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tvarohový paprikový krém s černým sezamovým semínkem, rýžový chléb,zelenina 1098,10 kJ Bílkoviny : 14,41g Tuky : 7,42g Sacharidy : 33,19g Vlákna: 4,61g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Ananasový desert s medem a kokosovým mlékem 471,90 kJ Bílkoviny : 5,83g Tuky : 0,42g Sacharidy : 20,88g Vlákna: 2,45g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Segedínský guláš se Seitanem a domácím celozrnným knedlíkem 2281,40 kJ Bílkoviny : 30,15g Tuky : 16,89g Sacharidy : 65,26g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 55,8mg	6,7	OHŘEV
Svačina 2	Ovocný proteinový nápoj 647,40 kJ Bílkoviny : 9,11g Tuky : 1,18g Sacharidy : 26,35g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Těstovinový salátek s provensál Šmakounem, rukolou, olivami a kapary 1623,41 kJ Bílkoviny : 28,19g Tuky : 17,41g Sacharidy : 28,13g Vlákna: 2,84g Cholesterol: 0mg	3,6,7,9	