

# Jedálniček FIT

07. 10. 2024 – 11. 10. 2024



**FITeat**<sup>®</sup>  
KRABIČKOVÁ DIETA

Zobrazíť všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	07. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	<b>Zapečené vejcia so sľečnicovým chlebom a zeleninou</b> 1552,60 kJ Bielkoviny : 21,41g Tuky : 11,39g Sacharidy : 50,22g Vlákna: 0g Cholesterol: 215mg	1a,3,7	
Desiata	<b>Jahodový krém s chia a sľečnicou</b> 989,30 kJ Bielkoviny : 10,1g Tuky : 12,79g Sacharidy : 21,81g Vlákna: 3,37g Cholesterol: 0mg	7	
Obed	<b>Kari kuracie kúsky s zemiakovým pyré s kukurica</b> 1488,34 kJ Bielkoviny : 22,7g Tuky : 7,44g Sacharidy : 46,74g Vlákna: 2,5g Cholesterol: 0mg	4	OHREV
Olovrant	<b>Čokoládové protein smoothie z mandľového mlieka, hrušky a banánu se skořičí</b> 608,41 kJ Bielkoviny : 8,56g Tuky : 1,99g Sacharidy : 22,69g Vlákna: 10,94g Cholesterol: 0mg	7,8a	
Večera	<b>Pohanka se zeleninou a restovaným krútim masem</b> 1200,03 kJ Bielkoviny : 28,53g Tuky : 6,79g Sacharidy : 28,37g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg	0	
Utorok	08. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	<b>Žervé - red'kovkový šalát, semiačkový rožok</b> 1474,66 kJ Bielkoviny : 16,4g Tuky : 10,53g Sacharidy : 52,55g Vlákna: 0,84g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Desiata	<b>Celozrnný kakaovo - tvarohový rez</b> 840,76 kJ Bielkoviny : 6,4g Tuky : 3,97g Sacharidy : 34,12g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 43mg	1ab,3,7	
Obed	<b>Kroupové rizoto so zeleninou a grilovaným bravčovým mäsom Garlic a Pepper</b> 1513,76 kJ Bielkoviny : 30,49g Tuky : 6,21g Sacharidy : 46,82g Vlákna: 9,51g Cholesterol: 0mg	0	OHREV
Olovrant	<b>Sýrové roládky plnené krémom s kosky lososa a čerstvej bazalky, kukuričný chlieb</b> 984,12 kJ Bielkoviny : 22,37g Tuky : 8,88g Sacharidy : 15,65g Vlákna: 2,32g Cholesterol: 3,5mg	1a,4,7	
Večera	<b>Morská štika na citróně so zeleným sezamovým šalátom</b> 1019,18 kJ Bielkoviny : 21,25g Tuky : 9,38g Sacharidy : 16,2g Vlákna: 4,95g Cholesterol: 0mg	4	
Streda	09. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	<b>Pomazánka z krabích tyčíniek s celozrnným chlebom</b> 1383,40 kJ Bielkoviny : 21,33g Tuky : 5,19g Sacharidy : 53,92g Vlákna: 2,88g Cholesterol: 137mg	1a,3,4,7	
Desiata	<b>Orieškový krém s ovocím</b> 807,42 kJ Bielkoviny : 9,26g Tuky : 11,64g Sacharidy : 12,28g Vlákna: 2,42g Cholesterol: 0mg	6	
Obed	<b>Rýžové cestoviny s kuracími nudličkami, zeleninou a čedarom</b> 2364,76 kJ Bielkoviny : 30,39g Tuky : 12,36g Sacharidy : 77,11g Vlákna: 0,2g Cholesterol: 20mg	1a,7	OHREV
Olovrant	<b>Jogurtová chrenová polievka</b> 563,60 kJ Bielkoviny : 4,22g Tuky : 5,12g Sacharidy : 16,26g Vlákna: 0,96g Cholesterol: 0mg	7	OHREV
Večera	<b>Sous-vide marinovaná panenka s barevným pepřem a himalájskou solí a zeleninovou</b> 873,48kJ Bielkoviny : 23,15g Tuky : 5,28g Sacharidy : 16,46g Vlákna: 2,3g Cholesterol: 58,4mg	0	OHREV
Štvrtok	10. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	<b>Pudinkový dezert piškóty, ovocie a slnečnicve semienka</b> 1417,20 kJ Bielkoviny : 15,3g Tuky : 7,03g Sacharidy : 52,35g Vlákna: 3,19g Cholesterol: 0mg	1a,3,7	
Desiata	<b>Listový šalát s hlívdovými škvarečkami</b> 597,10 kJ Bielkoviny : 4,02g Tuky : 8,67g Sacharidy : 10,73g Vlákna: 1,39g Cholesterol: 43mg	4	
Obed	<b>Znojemský hovädzí guláš s celozrnným bulgurem</b> 1569,70 kJ Bielkoviny : 31,15g Tuky : 10,48g Sacharidy : 38,71g Vlákna: 8,95g Cholesterol: 0mg	1a	OHREV
Olovrant	<b>Tomatová žemla , šampiony a šalotka</b> 986,68 kJ Bielkoviny : 13,18g Tuky : 6,57g Sacharidy : 33,95g Vlákna: 0,47g Cholesterol: 107,5mg	1a,3,7	
Večera	<b>Rukolový šalát s kurecím steakom a pečenými zemiakmi</b> 1481,37kJ Bielkoviny : 30,67g Tuky : 5,93g Sacharidy : 42,02g Vlákna: 5,08g Cholesterol: 0mg	0	OHREV
Piatok	11. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	<b>Obložená miska so zeleninou, viacvrnné pečivo</b> 1587,60 kJ Bielkoviny : 22,61g Tuky : 11,89g Sacharidy : 50,17g Vlákna: 0g Cholesterol: 215mg	1ab,3,7	
Desiata	<b>Restované sombrero z fazouov čierne oko s mozzarelou a fetou</b> 1052,60 kJ Bielkoviny : 17,8g Tuky : 6,9g Sacharidy : 32,27g Vlákna: 6,17g Cholesterol: 8,9mg	7	
Obed	<b>Grilovaný mletý steak s jasmínovou rýžou a oriešky</b> 1673,48 kJ Bielkoviny : 18,71g Tuky : 17,96g Sacharidy : 39,58g Vlákna: 0,48g Cholesterol: 49mg	1a,3,7,8b	OHREV
Olovrant	<b>Kefírový ovocný krém s psyliem , sladený kokosovým cukrom</b> 438,86kJ Bielkoviny : 5,08g Tuky : 2,74g Sacharidy : 14,65g Vlákna: 0g Cholesterol: 9,5mg	7	
Večera	<b>Cestovinový šalát s kurecím masom a čerstvou zeleninou a americkým dresingom</b> 1360,80 kJ Bielkoviny : 23,25g Tuky : 11,11g Sacharidy : 36,73g Vlákna: 1,81g Cholesterol: 0mg	1a,3,7	