

Jedálniček VEGETARIAN

14. 10. 2024 – 18. 10. 2024



FITeat
KRABIČKOVÁ DIETA

Zobrazit všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	14. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Sýrová pomazánka s čerstvými bylinkami, celozrnná žemľa 1427,60 kJ Bielkoviny : 19,92g Tuky : 7,96g Sacharidy : 52,01g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Desiata	Ovesná desiata s jogurtom a ovocným prelivom 880,50 kJ Bielkoviny : 7,63g Tuky : 6,32g Sacharidy : 28,83g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	1d,7	
Obed	Tofu koktejl se zelenými fazulkami na koriandru, ryža dvoch farieb 1746,91 kJ Bielkoviny : 28,04g Tuky : 9,39g Sacharidy : 52,52g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg	6	OHREV
Olovrant	Ovocné smoothie s kešu 710,90 kJ Bielkoviny : 2,82g Tuky : 4,39g Sacharidy : 28,02g Vlákna: 0,33g Cholesterol: 0mg	8d	
Večera	Zelený šalátik so šmakounem na pomarančoch a sľečnicových semienkach 1178,47 kJ Bielkoviny : 26,45g Tuky : 10,34g Sacharidy : 18,09g Vlákna: 3,78g Cholesterol: 0mg	4	
Utorok	15. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Miešané vajička na šampionoch a mungo klíčky, čerstvá zelenina 1756,25 kJ Bielkoviny : 22,04g Tuky : 13,48g Sacharidy : 56,07g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Desiata	Pohankový pohár s kokosovým mliekom a javorovým sirupom 798,70 kJ Bielkoviny : 4,77g Tuky : 9,46g Sacharidy : 21,40g Vlákna: 0,64g Cholesterol: 0mg	7,8a	
Obed	Saitan s dusenou zeleninou a pšenom 1684,06 kJ Bielkoviny : 29,48g Tuky : 5,46g Sacharidy : 58,02g Vlákna: 1,73g Cholesterol: 0mg	1a,7	OHREV
Olovrant	Capresse s čerstvou bazalkou 343,30 kJ Bielkoviny : 4,75g Tuky : 5,05g Sacharidy : 4,21g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	7	
Večera	Gratinovaný šmakoun s goudou na zeleninovom ratatouille 1295,46 kJ Bielkoviny : 27,66g Tuky : 5,67g Sacharidy : 34,91g Vlákna: 10,03g Cholesterol: 11,4mg	3,7	OHREV
Streda	16. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Avokádové guacamole s celozrnným pečivom a zeleninou 1260,40 kJ Bielkoviny : 8,04g Tuky : 7,40g Sacharidy : 55,28g Vlákna: 2,85g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Desiata	Chia pudink s čerstvým ovocím 456,46 kJ Bielkoviny : 4,23g Tuky : 5,19g Sacharidy : 13,83g Vlákna: 5,07g Cholesterol: 0mg	7	
Obed	Burgunská omáčka se sojovým mäsom a cibulovým knedlíkom 2009,50 kJ Bielkoviny : 36,39g Tuky : 12,71g Sacharidy : 52,44g Vlákna: 1,02g Cholesterol: 0mg	1ab,6,7,9	OHREV
Olovrant	Šalátik z fazuiek adzuki s yofreschkou 683,97 kJ Bielkoviny : 12,83g Tuky : 2,44g Sacharidy : 22,83g Vlákna: 4,36g Cholesterol: 3,84mg	6,7	
Večera	Tofu nudličky Tsunami Peppers s pečenými zemiakovými mesiacikmi 1457,51 kJ Bielkoviny : 25,54g Tuky : 11,43g Sacharidy : 34,20g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg	6	OHREV
Štvrtok	17. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Cuketová fritata s Fit chlebom 1788,41 kJ Bielkoviny : 23,12g Tuky : 16,05g Sacharidy : 51,78g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Desiata	Ovocný šalát s limetkovým prelivom a goji 524,07 kJ Bielkoviny : 1,76g Tuky : 0,41g Sacharidy : 28,16g Vlákna: 0,03g Cholesterol: 0mg	0	
Obed	Šmakoun kousky v jemné jogurtové omáčke s ryžovými cestovinami 1692,72 kJ Bielkoviny : 33,91g Tuky : 3,54g Sacharidy : 55,20g Vlákna: 0g Cholesterol: 0,25mg	1a,3,7	OHREV
Olovrant	Rukolový spalovač tuku 773,90 kJ Bielkoviny : 5,16g Tuky : 9,55g Sacharidy : 19,81g Vlákna: 2,20g Cholesterol: 0mg	0	
Večera	Zeleninový šalátik s brokolicou a balzamickou zálievkou 1127,37 kJ Bielkoviny : 22,39g Tuky : 10,22g Sacharidy : 19,40g Vlákna: 3,83g Cholesterol: 0mg	7,1	
Piatok	18. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Ovesná kaše so semiačkami a sušeným ovocím 1593,84 kJ Bielkoviny : 12,79g Tuky : 10,37g Sacharidy : 55,13g Vlákna: 0,07g Cholesterol: 8mg	1d,7	
Desiata	Rýžový chlieb so sýrovo- mrkvovým pyrė a sezamovým olejom 476,50 kJ Bielkoviny : 4,98g Tuky : 4,04g Sacharidy : 13,67g Vlákna: 1,04g Cholesterol: 0mg	1a,7	
Obed	Tempeh pečený v zelenine s hráškovým pyrė 1756,11 kJ Bielkoviny : 40,84g Tuky : 12,62g Sacharidy : 35,22g Vlákna: 2,95g Cholesterol: 0mg	6,7	OHREV
Olovrant	Pórková polievka s bylinkovým svičkom 516,70 kJ Bielkoviny : 3,66g Tuky : 2,54g Sacharidy : 21,13g Vlákna: 2,96g Cholesterol: 43mg	3,7	OHREV
Večera	Šalát z cestovín so zeleninou, zakysanou smotanou a marinovaným Robi 1628,80 kJ Bielkoviny : 23,56g Tuky : 9,72g Sacharidy : 47,73g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 56mg	1a,7	