

JÍDELNÍČEK 21.-26.9. 2020

PONDĚLÍ

Snídaně – Cottage se šunkou, žitný chléb, čerstvá zelenina

Energie 512 kJ/122 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 14, Tuky 4

Svačina 1. – Jahodové smoothie s proteinem a Goji

Energie 420 kJ/124 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 12, Tuky 3

Oběd – Kuřecí nudličky, omáčka z pečených paprik a cukety, špeclé

Energie 846 kJ/202 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 16, Tuky 6

Svačina 2. – Jablečné pyré s proteinem

Energie 445 kJ/106 kcal, Bílkoviny 7, Sacharidy 13, Tuky 3

Večeře – Pečené rybí filé na kopru a citróněch, pečené brambory

Energie 793 kJ/189 kcal, Bílkoviny 11, Sacharidy 15, Tuky 5

ÚTERÝ

Snídaně – Ovesná kaše s banánem, skořicí a burákovým máslem

Energie 635 kJ/151 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 18, Tuky 5

Svačina 1. – Proteinové tvarohové řezy

Energie 530 kJ/126 kcal, Bílkoviny 8, Sacharidy 17, Tuky 6

Oběd – Mleté hovězí biftečky, hráškové pyré, kyselá okurka

Energie 839 kJ/200 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 13, Tuky 8

Svačina 2. – Květákovo – rajčatové placičky, bylinkový dip

Energie 392 kJ/93 kcal, Bílkoviny 5, Sacharidy 9, Tuky 3

Večeře – Caesar salát s kuřecím steakiem a krutony

Energie 727 kJ/149 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 8, Tuky 6

STŘEDA – MEXICKÝ DEN

Snídaně – Huevos rancheros – smažená vejce se sýrem, chilli, tortilla

Energie 692 kJ/165 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 15, Tuky 10

Svačina 1. – Flan – vanilkový pudink, karamelová omáčka

Energie 538 kJ/128 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 6, Tuky 4

Oběd – Burrito

Energie 902 kJ/215 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 18, Tuky 9

Svačina 2. – Nachos, domácí quacamole

Energie 521 kJ/124 kcal, Bílkoviny 5, Sacharidy 14, Tuky 6

Večeře – Vepřová quesadilla s cheddarem

Energie 856 kJ/204 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 16, Tuky 7

ČTVRTEK

Snídaně – Řecký jogurt s ořechy, domácí granola

Energie 504 kJ/120 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 15, Tuky 4

Svačina 1. – Fit tiramisu s proteinem

Energie 491 kJ/117 kcal, Bílkoviny 8, Sacharidy 8, Tuky 5

Oběd – Fitness segedín, kukuřičné těstoviny

Energie 819 kJ/192 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 17, Tuky 7

Svačina 2. – Mrkvový salátek s ořechy a mátou

Energie 397 kJ/94 kcal, Bílkoviny 4, Sacharidy 8, Tuky 3

Večeře – Krůtí steak, šťouchané brambory, česnekový dip

Energie 788 kJ/188 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 15, Tuky 6

PÁTEK

Snídaně – Domácí tvaroháček s vločkami a čokoládou

Energie 582 kJ/139 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 12, Tuky 5

Svačina 1. – Kakaové smoothie s proteinem

Energie 410 kJ/97 kcal, Bílkoviny 8, Sacharidy 9, Tuky 4

Oběd – Spaghetti Bolognese s mozzarellou a čerstvou bazalkou

Energie 747 kJ/202 kcal, Bílkoviny 11, Sacharidy 18, Tuky 7

Svačina 2. – Brokolicový krém s celozrnnými krutony a semínky

Energie 423 kJ/101 kcal, Bílkoviny 5, Sacharidy 8, Tuky 4

Večeře – Bylinkový kuskus se zeleninou, dušeným masem a granátovým jablkem

Energie 705 kJ/168 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 17, Tuky 5

SOBOTA

Snídaně – Dip z modrého sýra, slunečnicový chléb, čerstvá zelenina

Energie 558 kJ/133 kcal, Bílkoviny 5, Sacharidy 15, Tuky 7

Svačina 1. – Broskvový milkshake s proteinem

Energie 406 kJ/97 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 8, Tuky 3

Oběd – Kuřecí ragù na zelenině a bylinkách, jasmínová rýže

Energie 812 kJ/194 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 17, Tuky 6

Svačina 2. – Caprese z červené řepy s balkánským sýrem, rukolou a semínky

Energie 522 kJ/124 kcal, Bílkoviny 5, Sacharidy 11, Tuky 5

Večeře – Bulgurové risotto s vepřovým masem, zeleninou a hříbky

Energie 794 kJ/189 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 18, Tuky 6

LOW CARB 21. - 26.9.2020

PONDĚLÍ

Snídaně – Cottage se šunkou, čerstvá zelenina

Energie 465 kJ/111 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 7, Tuky 4

Oběd – Kuřecí nudličky, pečené papriky a cukety

Energie 726 kJ/175 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 8, Tuky 6

Večeře – Pečené rybí filé na kopru a citróněch, květákové pyré

Energie 767 kJ/183 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 7, Tuky 5

ÚTERÝ

Snídaně – Vanilkový pudink s proteinem a ořechy

Energie 518 kJ/123 kcal, Bílkoviny 7, Sacharidy 6, Tuky 5

Oběd – Mleté hovězí biftečky, celerové pyré, kyselá okurka

Energie 806 kJ/192 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 7, Tuky 8

Večeře – Caesar salát s kuřecím steakiem a hořčičným dresinkem

Energie 710 kJ/169 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 5, Tuky 6

STŘEDA – MEXICKÝ DEN

Snídaně – Huevos rancheros – smažená vejce se sýrem a chilli, čerstvá rajčata

Energie 631 kJ/150 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 9, Tuky 10

Oběd – Vepřové kousky, fresh zeleninový salát se semínky

Energie 802 kJ/191 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 6, Tuky 7

Večeře - Domácí quacamole, sýrové tyčinky

Energie 738 kJ/176 kcal, Bílkoviny 4, Sacharidy 6, Tuky 11

ČTVRTEK

Snídaně – Řecký jogurt s ořechy

Energie 452 kJ/108 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 9, Tuky 4

Oběd – Fitness segedín, pečená dýně

Energie 799 kJ/190 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 8, Tuky 8

Večeře – Krůtí steak, podzimní salát, česnekový dip

Energie 745 kJ/178 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 8, Tuky 6

PÁTEK

Snídaně – Domácí tvaroháček s proteinem a čokoládou

Energie 550 kJ/131 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 8, Tuky 5

Oběd – Dušené maso na červeném víně, bylinková zelenina

Energie 787 kJ/188 kcal, Bílkoviny 13, Sacharidy 9, Tuky 8

Večeře – Brokolicový krém s vajíčkem a semínky

Energie 573 kJ/136 kcal, Bílkoviny 9, Sacharidy 7, Tuky 6

SOBOTA

Snídaně – Broskvový milkshake s proteinem

Energie 406 kJ/97 kcal, Bílkoviny 6, Sacharidy 8, Tuky 3

Oběd – Vepřové kotletky s hříbky, jogurtové pečivo

Energie 815 kJ/194 kcal, Bílkoviny 12, Sacharidy 9, Tuky 7

Večeře – Caprese z červené řepy s balkánským sýrem, rukolou, semínky a ořechy

Energie 580 kJ/138 kcal, Bílkoviny 5, Sacharidy 8, Tuky 6

Nutriční hodnoty jsou uvedeny na 100g pokrmu

JÍDELNÍČEK 28.9. - 3.10. 2020

PONDĚLÍ

Snídaně – Sázená vejce s žampiony, kukuřičný chléb
Svačina 1. – Smoothie s proteinem a broskví
Oběd – Steak z vepřové panenky, rozmarýnový bulgur
Svačina 2. – Dip z nivy, zeleninové hranolky
Večeře – Kuře Bang-Bang s arašídovým máslem, rýže basmati

ÚTERÝ

Snídaně – Mléčná rýže se švestkami a kakaem
Svačina 1. – Borůvková bublanina s proteinem a hořkou čokoládou
Oběd – Dušené hovězí maso, vařené brambory, zelenina
Svačina 2. – Tuňákové placičky s mozzarellou, bazalkové pesto
Večeře – Fit zapečené flíčky s uzeným masem, rajčatový salátek

STŘEDA – ANGLICKÝ DEN

Snídaně – Míchaná vejce se slaninou, fazolky, celozrnný toast
Svačina 1. – Jablečný koláč s proteinem
Oběd – Sunday roast – pečínka s pečenými bramborami
Svačina 2. – Club sandwich
Večeře – Jacket potato – zapečená brambora s kuřecím masem a sýrem

ČTVRTEK

Snídaně – Fitness Budapešťská pomazánka, rýžové racio
Svačina 1. – Proteinové řezy s tvarohem a mandarinkami
Oběd – Vepřové ragů na zelenině, rýže basmati
Svačina 2. – Mrkvový salátek s ořechy a mátou
Večeře – Kuřecí nudličky, omáčka z kořenové zeleniny, bylinkový kuskus

PÁTEK

Snídaně – Řecký jogurt, skořicová granola
Svačina 1. – Proteinové smoothie s ovocem a ostropestřcem
Oběd – Krutí steak na špenátovém risottu
Svačina 2. – Mix salátů s celozrnnými krutony a pomeranči, jogurtový dip
Večeře – Fitness čevabčiči, petrželkové brambory, krémžská hořčice

SOBOTA

Snídaně – Vaječná omeleta s vločkami a mozzarellou
Svačina 1. – Banánová pěna se smetanou a proteinem
Oběd – Kuřecí stehno pečené na kmíně, zeleninový bulgur
Svačina 2. – Salátek z černé čočky Beluga s baby špenátem, cherry rajčaty a ořechy
Večeře – Spaghetti Aglio-Olio peperoncino

LOW CARB 21. - 26.9.2020

PONDĚLÍ

Snídaně – Sázená vejce s žampiony, čerstvá zelenina
Oběd – Steak z vepřové panenky, pečené červené zelí
Večeře – Kuře Bang-Bang s arašidovým máslem

ÚTERÝ

Snídaně – Řecký jogurt s jahodovou merendou
Oběd – Dušené hovězí maso, grilované kapustičky
Večeře – Tuňákové placičky s mozzarellou, bazalkové pesto

STŘEDA – ANGLICKÝ DEN

Snídaně – Míchaná vejce se slaninou, čerstvá zelenina
Oběd – Sunday roast – pečínka s dušenou zeleninou
Večeře - Domácí quacamole, sýrové tyčinky

ČTVRTEK

Snídaně – Fitness Budapešťská pomazánka, mandlové krekry
Oběd – Vepřové ragů na zelenině, sýrové houstičky
Večeře – Kuřecí nudličky, mrkvové pyré

PÁTEK

Snídaně – Proteinové smoothie s ovocem a ostropestřcem
Oběd – Fitness čevabčiči, celerové pyré, krémžská hořčice
Večeře – Mix salátů s celozrnnými krutony, pomeranči a vajíčkem, jogurtový dip

SOBOTA

Snídaně – Banánová pěna se smetanou a proteinem
Oběd – Kuřecí stehno pečené na kmíně, květákové pyré
Večeře – Vaječná omeleta s mozzarellou, semínky a zeleninou

