

Redukuji 6000 kj

PONDĚLÍ

celkem: 6 000,01 kj

Snídaně

Sacharidy: 61.15, Tuky: 5.36, Bílkoviny: 14.42, Vlákna: 0.73, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1366.66 kj

Svačina 1

Sacharidy: 28.43, Tuky: 4.46, Bílkoviny: 2.86, Vlákna: 0.33, Cholesterol: 0, Alergeny: 8
721.44 kj

Oběd

Sacharidy: 64.96, Tuky: 18.03, Bílkoviny: 36.95, Vlákna: 0.91, Cholesterol: 0, Alergeny: 6,7,10
2440.83 kj

Svačina 2

Sacharidy: 10.82, Tuky: 2.85, Bílkoviny: 2.71, Vlákna: 1.4, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
330.22 kj

Večeře

Sacharidy: 18.5, Tuky: 8.7, Bílkoviny: 31.76, Vlákna: 2.05, Cholesterol: 0, Alergeny: 4
1140.86 kj

ÚTERÝ

celkem: 6 000,01 kj

Snídaně

Sacharidy: 36.17, Tuky: 7.27, Bílkoviny: 13.22, Vlákna: 10.46, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1176.22 kj

Svačina 1

Sacharidy: 47.35, Tuky: 2.09, Bílkoviny: 5.19, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
975.77 kj

Oběd

Sacharidy: 48.72, Tuky: 15.3, Bílkoviny: 28.73, Vlákna: 0.4, Cholesterol: 112.48, Alergeny: 3.1
1891 kj

Svačina 2

Sacharidy: 25.18, Tuky: 3.81, Bílkoviny: 8.21, Vlákna: 9.01, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.9
711.05 kj

Večeře

Sacharidy: 17.73, Tuky: 10.22, Bílkoviny: 31.97, Vlákna: 0.36, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
1245.97 kj

STŘEDA

celkem: 6 000,00 kj

Snídaně

Sacharidy: 52.14, Tuky: 6.25, Bílkoviny: 15.78, Vlákna: 0.37, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,4,7
1292.6 kj

Svačina 1

Sacharidy: 25.81, Tuky: 7.84, Bílkoviny: 9.57, Vlákna: 2.51, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
896.07 kj

Oběd

Sacharidy: 64.39, Tuky: 11.3, Bílkoviny: 27.92, Vlákna: 8.5, Cholesterol: 52.22, Alergeny: 1,7,9
2020.61 kj

Svačina 2

Sacharidy: 4.52, Tuky: 5.16, Bílkoviny: 8.63, Vlákna: 0.22, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
413.84 kj

Večeře

Sacharidy: 31.67, Tuky: 9.84, Bílkoviny: 27.54, Vlákna: 2.78, Cholesterol: 66.05, Alergeny: 3,7,10,11
1376.88 kj

ČTVRTEK

celkem: 6 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 46.5, Tuky: 11.9, Bílkoviny: 16.7, Vlákna: 0.5, Cholesterol: 234.39, Alergeny: 1.3
1442.46 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 25.5, Tuky: 7.6, Bílkoviny: 9, Vlákna: 2.4, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
869.38 kJ

Oběd

Sacharidy: 43.4, Tuky: 4, Bílkoviny: 26.4, Vlákna: 2.5, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1363.56 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 14.9, Tuky: 4.9, Bílkoviny: 8.6, Vlákna: 1.1, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
585.28 kJ

Večeře

Sacharidy: 44.6, Tuky: 12.2, Bílkoviny: 28.9, Vlákna: 1.8, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1739.34 kJ

PÁTEK

celkem: 6 000,00 kJ

Snídaně

Sacharidy: 53.59, Tuky: 7.2, Bílkoviny: 16.86, Vlákna: 0.11, Cholesterol: 113.93, Alergeny: 1,3,7,10
1372.03 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 26.51, Tuky: 1.22, Bílkoviny: 1.95, Vlákna: 0.14, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
528.83 kJ

Oběd

Sacharidy: 37.11, Tuky: 15.39, Bílkoviny: 36.9, Vlákna: 0.93, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
1871.95 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 22.35, Tuky: 6.67, Bílkoviny: 4.46, Vlákna: 2.4, Cholesterol: 1.55, Alergeny: 1.7
709.49 kJ

Večeře

Sacharidy: 34.84, Tuky: 10.96, Bílkoviny: 34.95, Vlákna: 1.56, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1517.7 kJ

Redukuji 7500 kJ

PONDĚLÍ

celkem: 7 499,99 kJ

Snídaně

Sacharidy: 76.43, Tuky: 6.69, Bílkoviny: 18.02, Vláknina: 0.91, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,7
1708.32 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 35.53, Tuky: 5.57, Bílkoviny: 3.57, Vláknina: 0.41, Cholesterol: 0, Alergeny: 8
901.8 kJ

Oběd

Sacharidy: 81.19, Tuky: 22.54, Bílkoviny: 46.16, Vláknina: 1.13, Cholesterol: 0, Alergeny: 6,7,10
3051.02 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 13.52, Tuky: 3.55, Bílkoviny: 3.39, Vláknina: 1.74, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
412.78 kJ

Večeře

Sacharidy: 23.12, Tuky: 10.85, Bílkoviny: 39.68, Vláknina: 2.55, Cholesterol: 0, Alergeny: 4
1426.07 kJ

ÚTERÝ

celkem: 7 499,96 kJ

Snídaně

Sacharidy: 45.2, Tuky: 9.08, Bílkoviny: 16.52, Vláknina: 13.07, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,7
1470.26 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 59.19, Tuky: 2.6, Bílkoviny: 6.48, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1219.7 kJ

Oběd

Sacharidy: 60.89, Tuky: 19.11, Bílkoviny: 35.91, Vláknina: 0.5, Cholesterol: 140.59, Alergeny: 3.1
2363.75 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 31.46, Tuky: 4.76, Bílkoviny: 10.25, Vláknina: 11.26, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.9
888.79 kJ

Večeře

Sacharidy: 22.16, Tuky: 12.77, Bílkoviny: 39.96, Vláknina: 0.45, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
1557.46 kJ

STŘEDA

celkem: 7 500,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 65.18, Tuky: 7.81, Bílkoviny: 19.74, Vláknina: 0.46, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,4,7
1615.77 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 32.29, Tuky: 9.81, Bílkoviny: 11.97, Vláknina: 3.13, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
1120.07 kJ

Oběd

Sacharidy: 80.51, Tuky: 14.13, Bílkoviny: 34.89, Vláknina: 10.62, Cholesterol: 65.28, Alergeny: 1,7,9
2525.79 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 5.64, Tuky: 6.44, Bílkoviny: 10.81, Vláknina: 0.29, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
517.3 kJ

Večeře

Sacharidy: 39.59, Tuky: 12.31, Bílkoviny: 34.44, Vláknina: 3.51, Cholesterol: 82.56, Alergeny:
3,7,10,11
1721.08 kJ

ČTVRTEK

celkem: 7 499,98 kJ

Snídaně

Sacharidy: 58.1, Tuky: 14.86, Bílkoviny: 20.86, Vlákna: 0.62, Cholesterol: 292.99, Alergeny: 1.3
1803.07 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 31.86, Tuky: 9.48, Bílkoviny: 11.23, Vlákna: 3, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
1086.7 kJ

Oběd

Sacharidy: 54.23, Tuky: 4.98, Bílkoviny: 32.98, Vlákna: 3.12, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1704.44 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 18.62, Tuky: 6.11, Bílkoviny: 10.75, Vlákna: 1.37, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
731.6 kJ

Večeře

Sacharidy: 55.73, Tuky: 15.23, Bílkoviny: 36.11, Vlákna: 2.24, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2174.17 kJ

PÁTEK

celkem: 7 500,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 66.99, Tuky: 9.01, Bílkoviny: 21.07, Vlákna: 0.14, Cholesterol: 142.41, Alergeny: 1,3,7,10
1715.04 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 33.14, Tuky: 1.53, Bílkoviny: 2.44, Vlákna: 0.18, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
661.04 kJ

Oběd

Sacharidy: 46.37, Tuky: 19.24, Bílkoviny: 46.14, Vlákna: 1.16, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
2339.94 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 27.92, Tuky: 8.34, Bílkoviny: 5.58, Vlákna: 3, Cholesterol: 1.94, Alergeny: 1.7
886.87 kJ

Večeře

Sacharidy: 43.56, Tuky: 13.7, Bílkoviny: 43.68, Vlákna: 1.95, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1897.12 kJ

Vegetarián 6000 kJ

PONDĚLÍ

celkem: 6 000,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 61.15, Tuky: 5.36, Bílkoviny: 14.42, Vlákna: 0.73, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1366.66 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 28.43, Tuky: 4.46, Bílkoviny: 2.86, Vlákna: 0.33, Cholesterol: 0, Alergeny: 8
721.44 kJ

Oběd

Sacharidy: 64.96, Tuky: 18.03, Bílkoviny: 36.95, Vlákna: 0.91, Cholesterol: 0, Alergeny: 6,7,10
2440.83 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 10.82, Tuky: 2.85, Bílkoviny: 2.71, Vlákna: 1.4, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
330.22 kJ

Večeře

Sacharidy: 18.5, Tuky: 8.7, Bílkoviny: 31.76, Vlákna: 2.05, Cholesterol: 0, Alergeny: 3.4
1140.86 kJ

ÚTERÝ

celkem: 6 000,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 36.17, Tuky: 7.27, Bílkoviny: 13.22, Vlákna: 10.46, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1176.22 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 47.35, Tuky: 2.09, Bílkoviny: 5.19, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
975.77 kJ

Oběd

Sacharidy: 48.72, Tuky: 15.3, Bílkoviny: 28.73, Vlákna: 0.4, Cholesterol: 112.48, Alergeny: 3,6,10
1891 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 25.18, Tuky: 3.81, Bílkoviny: 8.21, Vlákna: 9.01, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.9
711.05 kJ

Večeře

Sacharidy: 17.73, Tuky: 10.22, Bílkoviny: 31.97, Vlákna: 0.36, Cholesterol: 0, Alergeny: 6.7
1245.97 kJ

STŘEDA

celkem: 6 000,00 kJ

Snídaně

Sacharidy: 52.14, Tuky: 6.25, Bílkoviny: 15.78, Vlákna: 0.37, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1292.6 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 25.81, Tuky: 7.84, Bílkoviny: 9.57, Vlákna: 2.51, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
896.07 kJ

Oběd

Sacharidy: 64.39, Tuky: 11.3, Bílkoviny: 27.92, Vlákna: 8.5, Cholesterol: 52.22, Alergeny: 1,6,7,9
2020.61 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 4.52, Tuky: 5.16, Bílkoviny: 8.63, Vlákna: 0.22, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
413.84 kJ

Večeře

Sacharidy: 31.67, Tuky: 9.84, Bílkoviny: 27.54, Vlákna: 2.78, Cholesterol: 66.05, Alergeny:
3,6,7,10,11
1376.88 kJ

ČTVRTEK

celkem: 6 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 46.5, Tuky: 11.9, Bílkoviny: 16.7, Vlákna: 0.5, Cholesterol: 234.39, Alergeny: 1.3
1442.46 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 25.5, Tuky: 7.6, Bílkoviny: 9, Vlákna: 2.4, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
869.38 kJ

Oběd

Sacharidy: 43.4, Tuky: 4, Bílkoviny: 26.4, Vlákna: 2.5, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,6,7
1363.56 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 14.9, Tuky: 4.9, Bílkoviny: 8.6, Vlákna: 1.1, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
585.28 kJ

Večeře

Sacharidy: 44.6, Tuky: 12.2, Bílkoviny: 28.9, Vlákna: 1.8, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,6,7
1739.34 kJ

PÁTEK

celkem: 6 000,00 kJ

Snídaně

Sacharidy: 53.59, Tuky: 7.2, Bílkoviny: 16.86, Vlákna: 0.11, Cholesterol: 113.93, Alergeny: 1,3,7,10
1372.03 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 26.51, Tuky: 1.22, Bílkoviny: 1.95, Vlákna: 0.14, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
528.83 kJ

Oběd

Sacharidy: 37.11, Tuky: 15.39, Bílkoviny: 36.9, Vlákna: 0.93, Cholesterol: 0, Alergeny: 6
1871.95 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 22.35, Tuky: 6.67, Bílkoviny: 4.46, Vlákna: 2.4, Cholesterol: 1.55, Alergeny: 1.7
709.49 kJ

Večeře

Sacharidy: 34.84, Tuky: 10.96, Bílkoviny: 34.95, Vlákna: 1.56, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1517.7 kJ

Vegetarián 7500 kJ

PONDĚLÍ

celkem: 7 499,99 kJ

Snídaně

Sacharidy: 76.43, Tuky: 6.69, Bílkoviny: 18.02, Vlákna: 0.91, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1708.32 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 35.53, Tuky: 5.57, Bílkoviny: 3.57, Vlákna: 0.41, Cholesterol: 0, Alergeny: 8
901.8 kJ

Oběd

Sacharidy: 81.19, Tuky: 22.54, Bílkoviny: 46.16, Vlákna: 1.13, Cholesterol: 0, Alergeny: 6,7,10
3051.02 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 13.52, Tuky: 3.55, Bílkoviny: 3.39, Vlákna: 1.74, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
412.78 kJ

Večeře

Sacharidy: 23.12, Tuky: 10.85, Bílkoviny: 39.68, Vlákna: 2.55, Cholesterol: 0, Alergeny: 3.4
1426.07 kJ

ÚTERÝ

celkem: 7 499,96 kJ

Snídaně

Sacharidy: 45.2, Tuky: 9.08, Bílkoviny: 16.52, Vlákna: 13.07, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1470.26 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 59.19, Tuky: 2.6, Bílkoviny: 6.48, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1219.7 kJ

Oběd

Sacharidy: 60.89, Tuky: 19.11, Bílkoviny: 35.91, Vlákna: 0.5, Cholesterol: 140.59, Alergeny: 3,6,10
2363.75 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 31.46, Tuky: 4.76, Bílkoviny: 10.25, Vlákna: 11.26, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.9
888.79 kJ

Večeře

Sacharidy: 22.16, Tuky: 12.77, Bílkoviny: 39.96, Vlákna: 0.45, Cholesterol: 0, Alergeny: 6.7
1557.46 kJ

STŘEDA

celkem: 7 500,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 65.18, Tuky: 7.81, Bílkoviny: 19.74, Vlákna: 0.46, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1615.77 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 32.29, Tuky: 9.81, Bílkoviny: 11.97, Vlákna: 3.13, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
1120.07 kJ

Oběd

Sacharidy: 80.51, Tuky: 14.13, Bílkoviny: 34.89, Vlákna: 10.62, Cholesterol: 65.28, Alergeny: 1,6,7,9
2525.79 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 5.64, Tuky: 6.44, Bílkoviny: 10.81, Vlákna: 0.29, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
517.3 kJ

Večeře

Sacharidy: 39.59, Tuky: 12.31, Bílkoviny: 34.44, Vlákna: 3.51, Cholesterol: 82.56, Alergeny:
3,6,7,10,11
1721.08 kJ

ČTVRTEK

celkem: 7 499,98 kJ

Snídaně

Sacharidy: 58.1, Tuky: 14.86, Bílkoviny: 20.86, Vlákna: 0.62, Cholesterol: 292.99, Alergeny: 1.3
1803.07 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 31.86, Tuky: 9.48, Bílkoviny: 11.23, Vlákna: 3, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
1086.7 kJ

Oběd

Sacharidy: 54.23, Tuky: 4.98, Bílkoviny: 32.98, Vlákna: 3.12, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1704.44 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 18.62, Tuky: 6.11, Bílkoviny: 10.75, Vlákna: 1.37, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
731.6 kJ

Večeře

Sacharidy: 55.73, Tuky: 15.23, Bílkoviny: 36.11, Vlákna: 2.24, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2174.17 kJ

PÁTEK

celkem: 7 500,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 66.99, Tuky: 9.01, Bílkoviny: 21.07, Vlákna: 0.14, Cholesterol: 142.41, Alergeny: 1,3,7,10
1715.04 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 33.14, Tuky: 1.53, Bílkoviny: 2.44, Vlákna: 0.18, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
661.04 kJ

Oběd

Sacharidy: 46.37, Tuky: 19.24, Bílkoviny: 46.14, Vlákna: 1.16, Cholesterol: 0, Alergeny: 6
2339.94 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 27.92, Tuky: 8.34, Bílkoviny: 5.58, Vlákna: 3, Cholesterol: 1.94, Alergeny: 1.7
886.87 kJ

Večeře

Sacharidy: 43.56, Tuky: 13.7, Bílkoviny: 43.68, Vlákna: 1.95, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1897.12 kJ

Sportuji 8000 kJ

PONDĚLÍ

celkem: 7 999,99 kJ

Snídaně

Sacharidy: 82.64, Tuky: 7.26, Bílkoviny: 19.5, Vláknina: 0.99, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,7
1846.76 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 38.44, Tuky: 6.02, Bílkoviny: 3.86, Vláknina: 0.45, Cholesterol: 0, Alergeny: 8
974.87 kJ

Oběd

Sacharidy: 83.97, Tuky: 7.02, Bílkoviny: 49.31, Vláknina: 1.24, Cholesterol: 0, Alergeny: 6,7,10
2578.55 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 14.61, Tuky: 2.04, Bílkoviny: 3.68, Vláknina: 1.91, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
377.68 kJ

Večeře

Sacharidy: 25.04, Tuky: 9.53, Bílkoviny: 53.27, Vláknina: 2.76, Cholesterol: 0, Alergeny: 4
1649.18 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.72, Tuky: 0.29, Bílkoviny: 32.79, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
572.95 kJ

ÚTERÝ

celkem: 8 000,03 kJ

Snídaně

Sacharidy: 47.79, Tuky: 8.28, Bílkoviny: 17.46, Vláknina: 13.82, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,7
1504.26 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 62.55, Tuky: 2.74, Bílkoviny: 6.84, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1288.74 kJ

Oběd

Sacharidy: 60.31, Tuky: 15.5, Bílkoviny: 30.36, Vláknina: 0.53, Cholesterol: 124.54, Alergeny: 3.1
2122 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 51.68, Tuky: 1.07, Bílkoviny: 18.35, Vláknina: 19.67, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.9
1229.54 kJ

Večeře

Sacharidy: 10.6, Tuky: 3.63, Bílkoviny: 56.01, Vláknina: 0.47, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
1295.5 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.7, Tuky: 0.28, Bílkoviny: 32.05, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
559.99 kJ

STŘEDA

celkem: 8 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 70.84, Tuky: 5.69, Bílkoviny: 21.13, Vláknina: 1.65, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,4,7
1644.29 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 39.79, Tuky: 2.38, Bílkoviny: 5.35, Vláknina: 0.43, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
855.37 kJ

Oběd

Sacharidy: 85.89, Tuky: 13.26, Bílkoviny: 60.76, Vláknina: 11.43, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,7,9
3018.76 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 5.39, Tuky: 3.4, Bílkoviny: 6.21, Vlákna: 0.29, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
321.35 kJ

Večeře

Sacharidy: 39.87, Tuky: 5.99, Bílkoviny: 40.59, Vlákna: 2.96, Cholesterol: 88.91, Alergeny: 3,7,10,11
1589.44 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.72, Tuky: 0.29, Bílkoviny: 32.67, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
570.81 kJ

ČTVRTEK

celkem: 8 000,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 63.41, Tuky: 10.64, Bílkoviny: 23.03, Vlákna: 0.76, Cholesterol: 320.14, Alergeny: 1.3
1760.71 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 33.57, Tuky: 6.42, Bílkoviny: 10.29, Vlákna: 3.24, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
984.25 kJ

Oběd

Sacharidy: 58.51, Tuky: 2.48, Bílkoviny: 47.56, Vlákna: 3.37, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
1946.55 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 20.66, Tuky: 4.1, Bílkoviny: 7.78, Vlákna: 2.04, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
639.93 kJ

Večeře

Sacharidy: 60.38, Tuky: 8.42, Bílkoviny: 41.36, Vlákna: 2.49, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2089.43 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.73, Tuky: 0.3, Bílkoviny: 33.14, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
579.14 kJ

PÁTEK

celkem: 8 000,00 kJ

Snídaně

Sacharidy: 74.89, Tuky: 7.61, Bílkoviny: 18.92, Vlákna: 0.16, Cholesterol: 103.21, Alergeny: 1,3,7,10
1742.76 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 37.47, Tuky: 1.74, Bílkoviny: 2.76, Vlákna: 0.21, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
747.39 kJ

Oběd

Sacharidy: 52.41, Tuky: 9.84, Bílkoviny: 47.13, Vlákna: 1.32, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
1904.71 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 31.56, Tuky: 2.19, Bílkoviny: 6.28, Vlákna: 3.4, Cholesterol: 2.19, Alergeny: 1.7
726.05 kJ

Večeře

Sacharidy: 48.96, Tuky: 10.68, Bílkoviny: 66.54, Vlákna: 2.19, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
2279.87 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.75, Tuky: 0.3, Bílkoviny: 34.3, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
599.22 kJ

Sacharidy: 49.83, Tuky: 7.49, Bílkoviny: 50.73, Vlákna: 3.68, Cholesterol: 111.13, Alergeny: 3,7,10,11
1986.82 kJ
Večeře 2
Sacharidy: 0.9, Tuky: 0.37, Bílkoviny: 40.83, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
713.51 kJ

ČTVRTEK

celkem: 10 000,00 kJ

Snídaně

Sacharidy: 76.37, Tuky: 10.95, Bílkoviny: 35.52, Vlákna: 14.92, Cholesterol: 48.2, Alergeny: 1.3
2306.37 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 36.11, Tuky: 2.92, Bílkoviny: 5.1, Vlákna: 5.98, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
814.28 kJ

Oběd

Sacharidy: 88.57, Tuky: 14.76, Bílkoviny: 49.08, Vlákna: 0.49, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2848.13 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 15.6, Tuky: 6.66, Bílkoviny: 12.07, Vlákna: 1.38, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
721.25 kJ

Večeře

Sacharidy: 82.25, Tuky: 3.1, Bílkoviny: 60.73, Vlákna: 8.33, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2598.77 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.9, Tuky: 0.36, Bílkoviny: 40.7, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
711.2 kJ

PÁTEK

celkem: 9 999,99 kJ

Snídaně

Sacharidy: 93.62, Tuky: 9.52, Bílkoviny: 23.64, Vlákna: 0.2, Cholesterol: 129.01, Alergeny: 1,3,7,10
2178.46 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 46.85, Tuky: 2.16, Bílkoviny: 3.44, Vlákna: 0.26, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
934.23 kJ

Oběd

Sacharidy: 65.54, Tuky: 12.31, Bílkoviny: 58.9, Vlákna: 1.64, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
2380.92 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 39.46, Tuky: 2.71, Bílkoviny: 7.87, Vlákna: 4.25, Cholesterol: 2.74, Alergeny: 1.7
907.55 kJ

Večeře

Sacharidy: 61.22, Tuky: 13.34, Bílkoviny: 83.17, Vlákna: 2.75, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
2849.8 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 0.94, Tuky: 0.38, Bílkoviny: 42.87, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
749.03 kJ

Sporuji 12000 kJ

PONDĚLÍ

celkem: 12 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 123.96, Tuky: 10.9, Bílkoviny: 29.26, Vláknina: 1.47, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2770.15 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 57.68, Tuky: 9.02, Bílkoviny: 5.78, Vláknina: 0.69, Cholesterol: 0, Alergeny: 8
1462.31 kJ

Oběd

Sacharidy: 125.97, Tuky: 10.62, Bílkoviny: 73.99, Vláknina: 1.88, Cholesterol: 0, Alergeny: 6,7,10
3867.87 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 21.89, Tuky: 3.04, Bílkoviny: 5.52, Vláknina: 2.87, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
566.52 kJ

Večeře

Sacharidy: 37.52, Tuky: 14.29, Bílkoviny: 79.87, Vláknina: 4.12, Cholesterol: 0, Alergeny: 4
2473.74 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 1.08, Tuky: 0.45, Bílkoviny: 49.19, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
859.43 kJ

ÚTERÝ

celkem: 12 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 71.69, Tuky: 12.42, Bílkoviny: 26.22, Vláknina: 20.73, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2256.4 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 93.82, Tuky: 4.12, Bílkoviny: 10.26, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
1933.09 kJ

Oběd

Sacharidy: 90.48, Tuky: 23.25, Bílkoviny: 45.55, Vláknina: 0.8, Cholesterol: 186.83, Alergeny: 3.1
3182.99 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 77.51, Tuky: 1.63, Bílkoviny: 27.53, Vláknina: 29.51, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.9
1844.31 kJ

Večeře

Sacharidy: 15.9, Tuky: 5.45, Bílkoviny: 84.02, Vláknina: 0.71, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
1943.25 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 1.05, Tuky: 0.43, Bílkoviny: 48.08, Vláknina: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
839.98 kJ

STŘEDA

celkem: 12 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 106.27, Tuky: 8.54, Bílkoviny: 31.68, Vláknina: 2.47, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,4,7
2466.43 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 59.69, Tuky: 3.57, Bílkoviny: 8.03, Vláknina: 0.65, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
1283.05 kJ

Oběd

Sacharidy: 128.82, Tuky: 19.88, Bílkoviny: 91.16, Vláknina: 17.15, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,7,9
4528.15 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 8.08, Tuky: 5.08, Bílkoviny: 9.33, Vláknina: 0.45, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
482.01 kJ

Večeře

Sacharidy: 59.83, Tuky: 8.97, Bílkoviny: 60.9, Vlákna: 4.47, Cholesterol: 133.37, Alergeny: 3,7,10,11
2384.16 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 1.08, Tuky: 0.43, Bílkoviny: 49, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
856.22 kJ

ČTVRTEK

celkem: 12 000,01 kJ

Snídaně

Sacharidy: 95.13, Tuky: 15.96, Bílkoviny: 34.55, Vlákna: 1.16, Cholesterol: 480.22, Alergeny: 1.3
2641.03 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 50.33, Tuky: 9.66, Bílkoviny: 15.45, Vlákna: 4.88, Cholesterol: 0, Alergeny: 7.8
1476.41 kJ

Oběd

Sacharidy: 87.75, Tuky: 3.72, Bílkoviny: 71.36, Vlákna: 5.05, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
2919.83 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 30.98, Tuky: 6.14, Bílkoviny: 11.66, Vlákna: 3.08, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
959.89 kJ

Večeře

Sacharidy: 90.58, Tuky: 12.62, Bílkoviny: 62.04, Vlákna: 3.73, Cholesterol: 0, Alergeny: 1.7
3134.15 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 1.09, Tuky: 0.46, Bílkoviny: 49.7, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
868.7 kJ

PÁTEK

celkem: 12 000,02 kJ

Snídaně

Sacharidy: 112.34, Tuky: 11.42, Bílkoviny: 28.38, Vlákna: 0.24, Cholesterol: 154.81, Alergeny:
1,3,7,10
2614.14 kJ

Svačina 1

Sacharidy: 56.23, Tuky: 2.6, Bílkoviny: 4.14, Vlákna: 0.32, Cholesterol: 0, Alergeny: 7
1121.07 kJ

Oběd

Sacharidy: 78.62, Tuky: 14.77, Bílkoviny: 70.68, Vlákna: 1.96, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
2857.11 kJ

Svačina 2

Sacharidy: 47.34, Tuky: 3.27, Bílkoviny: 9.43, Vlákna: 5.09, Cholesterol: 3.28, Alergeny: 1.7
1089.09 kJ

Večeře

Sacharidy: 73.46, Tuky: 16, Bílkoviny: 99.83, Vlákna: 3.29, Cholesterol: 0, Alergeny: 1,3,7
3419.78 kJ

Večeře 2

Sacharidy: 1.12, Tuky: 0.46, Bílkoviny: 51.45, Vlákna: 0, Cholesterol: 0, Alergeny: 0
898.83 kJ