

**Pondělí**
**1. Snídaně (7:00) — Kaiserka cereální s lučinou, šunkou a rajčátky**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Kaiserka cereální	80	191,39 / 800	7,2	2,2	36,2	0,0	2,6
Lučina čerstvá	10	30,62 / 128	0,8	3,0	0,2	0,0	0,0
Šunka nejvyšší jakosti 95% masa Pikok	50	54,55 / 228	9,5	1,5	0,1	0,0	0,0
Rajčata Cherry	110	23,66 / 98,89	1,0	0,2	4,0	0,0	1,3
<b>Mezisoučet</b>	<b>250</b>	<b>300,21 / 1254,89</b>	<b>18,5</b>	<b>6,9</b>	<b>40,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,9</b>

**2. Svačina (10:00) — Bílý jogurt, ananas a pomerančový džus**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Pilos jogurt bílý 2% tuku	150	87,56 / 366	6,0	3,0	9,0	0,0	0,0
Ananas	150	81,46 / 340,5	0,0	0,0	19,5	0,0	3,0
Džus Relax Pomeranč 100%	100	44,98 / 188	0,6	0,1	10,0	0,0	0,0
<b>Mezisoučet</b>	<b>400</b>	<b>214 / 894,5</b>	<b>6,6</b>	<b>3,1</b>	<b>38,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>

**3. Oběd (12:00) — Domácí králík s bulgurem a dýňovým pyré**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Bulgur pšeničný	110	395,53 / 1653,3	13,2	1,1	77,0	0,0	19,8
Olej řepkový Lukana	20	162,87 / 680,8	0,0	18,4	0,0	0,0	0,0
Králík domácí	190	311,05 / 1300,21	38,1	17,3	0,5	0,1	0,0
Dýně Hokkaidó	160	59,33 / 248	3,2	0,0	14,4	0,0	3,2
<b>Mezisoučet</b>	<b>480</b>	<b>928,78 / 3882,31</b>	<b>54,5</b>	<b>36,8</b>	<b>91,9</b>	<b>0,1</b>	<b>23,0</b>

**4. Svačina (15:00) — Acidofilní mléko a banán**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Acidofilní mléko bílé 3,6% Pilos	150	91,87 / 384	4,5	6,0	6,0	0,0	0,0
Banány	120	113,11 / 472,8	1,2	0,0	26,4	0,0	2,4
<b>Mezisoučet</b>	<b>270</b>	<b>204,98 / 856,8</b>	<b>5,7</b>	<b>6,0</b>	<b>32,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>

**5. Večeře (18:00) — Pšenično-žitný chléb s pomazánkovým máslem, vejce na hniličku a paprika**

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	75	162,02 / 677,25	5,3	0,9	33,0	0,0	3,2
Slepíčí vejce	50	75,56 / 315,85	6,2	5,4	0,5	0,2	0,0
Pilos pomazánkové máslo klasik	25	79,55 / 332,5	0,8	7,8	1,8	0,0	0,0
Paprika červená	110	38,68 / 161,7	1,1	0,0	6,6	0,0	4,4
<b>Mezisoučet</b>	<b>260</b>	<b>355,81 / 1487,3</b>	<b>13,3</b>	<b>14,1</b>	<b>41,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>
<b>Celkem</b>	<b>1660</b>	<b>2003,78 / 8375,8</b>	<b>98,6</b>	<b>66,9</b>	<b>245,0</b>	<b>0,4</b>	<b>39,8</b>