

Týdenní jídelníček

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	CELKEM
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
pondělí	278 kcal B: 4 g S: 34 g T: 14 g	191 kcal B: 8 g S: 27 g T: 6 g	211 kcal B: 6 g S: 31 g T: 6 g	252 kcal B: 13 g S: 24 g T: 11 g	625 kcal B: 43 g S: 76 g T: 16 g	1557 kcal B: 74 g S: 191 g T: 53 g
úterý	269 kcal B: 12 g S: 39 g T: 6 g	339 kcal B: 9 g S: 17 g T: 26 g	339 kcal B: 21 g S: 46 g T: 7 g	241 kcal B: 7 g S: 22 g T: 13 g	802 kcal B: 45 g S: 89 g T: 30 g	2005 kcal B: 94 g S: 219 g T: 82 g
středa	142 kcal B: 5 g S: 28 g T: 0,1 g	440 kcal B: 7 g S: 57 g T: 20 g	420 kcal B: 13 g S: 45 g T: 19 g	693 kcal B: 22 g S: 44 g T: 48 g	318 kcal B: 11 g S: 30 g T: 17 g	2017 kcal B: 58 g S: 204 g T: 104 g
čtvrtek	366 kcal B: 14 g S: 53 g T: 10 g	508 kcal B: 12 g S: 49 g T: 29 g	454 kcal B: 20 g S: 39 g T: 24 g	403 kcal B: 14 g S: 37 g T: 21 g	515 kcal B: 27 g S: 53 g T: 19 g	2248 kcal B: 87 g S: 229 g T: 103 g
pátek	298 kcal B: 12 g S: 30 g T: 14 g	278 kcal B: 8 g S: 51 g T: 4 g	367 kcal B: 19 g S: 60 g T: 6 g	312 kcal B: 8 g S: 30 g T: 17 g	462 kcal B: 30 g S: 5 g T: 36 g	1717 kcal B: 76 g S: 176 g T: 77 g
sobota	607 kcal B: 19 g S: 88 g T: 19 g	235 kcal B: 5 g S: 40 g T: 5 g	276+447 kcal B: 2+23 g S: 10+38 g T: 24+23 g	242 kcal B: 4 g S: 23 g T: 15 g	312 kcal B: 8 g S: 30 g T: 17 g	2110 kcal B: 61 g S: 229 g T: 103 g
neděle	463 kcal B: 20 g S: 27 g T: 31 g	325 kcal B: 15 g S: 46 g T: 8 g	198+997 kcal B: 4+58 g S: 26+111 g T: 9+34 g	170 kcal B: 2 g S: 13 g T: 12 g	361 kcal B: 10 g S: 51 g T: 11 g	2515 kcal B: 108 g S: 273 g T: 104 g