

QUICHE

Quiche mrkvový s mandľami

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (149 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 149 g
Energia	1336 kJ	1990 kJ	16%	24%
	320 kcal	476 kcal	16%	24%
Tuky	18,0 g	26,8 g	26%	38%
z toho nasýtené mastné kyseliny	7,6 g	11,4 g	38%	57%
Sacharidy	28,9 g	43,1 g	11%	17%
z toho cukry	2,8 g	4,1 g	3%	5%
Bielkoviny	10,0 g	14,8 g	20%	30%
Soľ	0,5 g	0,7 g	8%	12%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Quiche cibuľový

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (150 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 150 g
Energia	1230 kJ	1845 kJ	15%	22%
	294 kcal	441 kcal	15%	22%
Tuky	15,0 g	22,6 g	21%	32%
z toho nasýtené mastné kyseliny	6,4 g	9,6 g	32%	48%
Sacharidy	31,3 g	47,0 g	12%	18%
z toho cukry	0,5 g	0,7 g	1%	1%
Bielkoviny	8,3 g	12,4 g	17%	25%
Soľ	0,4 g	0,5 g	6%	9%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Quiche šampiňónový

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (148 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 148 g
Energia	1428 kJ	2113 kJ	17%	25%
	342 kcal	507 kcal	17%	25%
Tuky	21,5 g	31,8 g	31%	45%
z toho nasýtené mastné kyseliny	8,5 g	12,5 g	42%	63%
Sacharidy	26,4 g	39,0 g	10%	15%
z toho cukry	0,5 g	0,7 g	1%	1%
Bielkoviny	10,8 g	15,9 g	22%	32%
Soľ	0,4 g	0,6 g	7%	11%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Quiche zeleninový

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (145 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 145 g
Energia	1231 kJ	1785 kJ	15%	21%
	294 kcal	427 kcal	15%	21%
Tuky	15,5 g	22,4 g	22%	32%
z toho nasýtené mastné kyseliny	6,7 g	9,7 g	33%	48%
Sacharidy	30,1 g	43,7 g	12%	17%
z toho cukry	1,8 g	2,6 g	2%	3%
Bielkoviny	8,1 g	11,7 g	16%	23%
Soľ	0,4 g	0,5 g	6%	9%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

DEZERTY

Chia puding s jahodami

Výživové údaje	na 100 g	Na 1 porciu (197 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 197 g
Energia	445 kJ	876 kJ	5%	10%
	107 kcal	211 kcal	5%	11%
Tuky	7,4 g	15 g	11%	21%
z toho nasýtené mastné kyseliny	4,2 g	8 g	21%	41%
Sacharidy	6,1 g	12 g	2%	5%
z toho cukry	4,8 g	9 g	5%	10%
Bielkoviny	2,6 g	5 g	5%	10%
Soľ	0,0 g	0 g	0%	0%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Chia puding s mangom a žeruchou

Výživové údaje	na 100	na 1 porciu (192 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 192 g
Energia	446 kJ	856 kJ	5%	10%
	107 kcal	206 kcal	5%	10%
Tuky	7,0 g	14 g	10%	19%
z toho nasýtené mastné kyseliny	4,3 g	8 g	22%	41%
Sacharidy	7,2 g	14 g	3%	5%
z toho cukry	4,8 g	9 g	5%	10%
Bielkoviny	2,3 g	4 g	5%	9%
Soľ	0,0 g	0 g	0%	0%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Chia puding s kiwi a malinami

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (197 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 197 g
Energia	486 kJ	957 kJ	6%	11%
	117 kcal	230 kcal	6%	12%
Tuky	7,5 g	15 g	11%	21%
z toho nasýtené mastné kyseliny	4,2 g	8 g	21%	41%
Sacharidy	8,1 g	16 g	3%	6%
z toho cukry	4,8 g	9 g	5%	10%
Bielkoviny	2,7 g	5 g	5%	11%
Soľ	0,0 g	0 g	0%	0%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Chia puding s banánom, acai a černicami

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (205 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 205 g
Energia	415 kJ	850 kJ	5%	10%
	99 kcal	203 kcal	5%	10%
Tuky	3,0 g	6,2 g	4%	9%
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,6 g	1,2 g	3%	6%
Sacharidy	14,3 g	29,3 g	6%	11%
z toho cukry	6,6 g	13,5 g	7%	15%
Bielkoviny	1,8 g	3,6 g	4%	7%
Soľ	0,0 g	0,0 g	0%	0%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Jogurtovo tvarohový krém s müsli a ovocím

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (215g)	RI*	
			na 100 g	na porciu 215 g
Energia	423 kJ	909 kJ	5%	11%
	101 kcal	217 kcal	5%	11%
Tuky	3,8 g	8,2 g	5%	12%
z toho nasýtené mastné kyseliny	1,6 g	3,4 g	8%	17%
Sacharidy	11,0 g	23,7 g	4%	9%
z toho cukry	7,3 g	15,7 g	8%	17%
Bielkoviny	4,9 g	10,5 g	10%	21%
Soľ	0,1 g	0,1 g	1%	2%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Jogurtovo tvarohový krém s jahodami a malinami

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (208 g)	RI*	
			na 100 g	na porciu 208 g
Energia	348 kJ	723 kJ	4%	9%
	83 kcal	172 kcal	4%	9%
Tuky	2,8 g	5,8 g	4%	8%
z toho nasýtené mastné kyseliny	1,0 g	2,1 g	5%	10%
Sacharidy	9,0 g	18,7 g	3%	7%
z toho cukry	6,2 g	12,8 g	7%	14%
Bielkoviny	4,9 g	10,2 g	10%	20%
Soľ	0,1 g	0,1 g	1%	2%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Jogurtovo tvarohový krém s borůvkami

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (202 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 202 g
Energia	425 kJ	858 kJ	5%	10%
	101 kcal	205 kcal	5%	10%
Tuky	4,1 g	8,4 g	6%	12%
z toho nasýtené mastné kyseliny	1,6 g	3,3 g	8%	16%
Sacharidy	9,9 g	20,0 g	4%	8%
z toho cukry	4,8 g	9,6 g	5%	11%
Bielkoviny	5,4 g	10,9 g	11%	22%
Soľ	0,1 g	0,1 g	1%	2%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

BOX SALÁTY

Šalát so sušenými paradajkami

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (230 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 230 g
Energia	529 kJ	1217 kJ	6%	14%
	128 kcal	293 kcal	6%	15%
Tuky	9,8 g	22,5 g	14%	32%
z toho nasýtené mastné kyseliny	3,5 g	8,0 g	17%	40%
Sacharidy	5,0 g	11,6 g	2%	4%
z toho cukry	1,9 g	4,5 g	2%	5%
Bielkoviny	4,1 g	9,5 g	8%	19%
Soľ	1,6 g	3,7 g	27%	61%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Šalát so stopkovým zelerom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (195 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 195 g
Energia	435 kJ	848 kJ	5%	10%
	105 kcal	204 kcal	5%	10%
Tuky	7,0 g	13,6 g	10%	19%
z toho nasýtené mastné kyseliny	1,3 g	2,6 g	7%	13%
Sacharidy	6,1 g	11,8 g	2%	5%
z toho cukry	2,0 g	3,9 g	2%	4%
Bielkoviny	3,3 g	6,4 g	7%	13%
Soľ	0,3 g	0,6 g	5%	9%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Šalát s údeným kuraťom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (255 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 255 g
Energia	341 kJ	869 kJ	4%	10%
	81 kcal	208 kcal	4%	10%
Tuky	3,9 g	10,0 g	6%	14%
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,5 g	1,3 g	3%	7%
Sacharidy	5,5 g	14,1 g	2%	5%
z toho cukry	3,8 g	9,7 g	4%	11%
Bielkoviny	5,7 g	14,5 g	11%	29%
Soľ	0,5 g	1,3 g	8%	22%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

WRAPY

Ugowrap s lososovou nátierkou

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (185g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 185 g
Energia	869 kJ	1608 kJ	10%	19%
	208 kcal	384 kcal	10%	19%
Tuky	10,4 g	19,3 g	15%	28%
z toho nasýtené mastné kyseliny	5,4 g	10,0 g	27%	50%
Sacharidy	22,0 g	40,7 g	8%	16%
z toho cukry	1,2 g	2,2 g	1%	2%
Bielkoviny	6,4 g	11,8 g	13%	24%
Soľ	2,3 g	4,2 g	38%	70%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Ugowrap s bylinkovým hummusom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (164 g)	RI*	RI*
			Na 100 g	na porciu 164 g
Energia	699 kJ	1147 kJ	8%	14%
	166 kcal	273 kcal	8%	14%
Tuky	5,2 g	8,6 g	7%	12%
z toho nasýtené mastné kyseliny	1,1 g	1,8 g	5%	9%
Sacharidy	24,2 g	39,7 g	9%	15%
z toho cukry	2,7 g	4,4 g	3%	5%
Bielkoviny	4,6 g	7,5 g	9%	15%
Soľ	0,7 g	1,2 g	12%	20%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Ugowrap s ovčím syrom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (179 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 179 g
Energia	747 kJ	1337 kJ	9%	16%
	178 kcal	319 kcal	9%	16%
Tuky	8,3 g	14,9 g	12%	21%
z toho nasýtené mastné kyseliny	4,8 g	8,7 g	24%	43%
Sacharidy	20,3 g	36,3 g	8%	14%
z toho cukry	2,2 g	4,0 g	2%	4%
Bielkoviny	5,2 g	9,2 g	10%	18%
Soľ	1,0 g	1,7 g	16%	29%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Ugowrap s mozzarellou

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (152 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 152 g
Energia	824 kJ	1253 kJ	10%	15%
	197 kcal	299 kcal	10%	15%
Tuky	8,5 g	13,0 g	12%	19%
z toho nasýtené mastné kyseliny	4,8 g	7,3 g	24%	37%
Sacharidy	22,4 g	34,1 g	9%	13%
z toho cukry	1,9 g	2,8 g	2%	3%
Bielkoviny	7,3 g	11,2 g	15%	22%
Soľ	0,7 g	1,0 g	11%	17%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Ugowrap s údeným kurat'om

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (145 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 145 g
Energia	938 kJ	1360 kJ	11%	16%
	223 kcal	324 kcal	11%	16%
Tuky	9,6 g	13,9 g	14%	20%
z toho nasýtené mastné kyseliny	5,5 g	7,9 g	27%	40%
Sacharidy	23,1 g	33,5 g	9%	13%
z toho cukry	1,7 g	2,5 g	2%	3%
Bielkoviny	11,0 g	15,9 g	22%	32%
Soľ	1,2 g	1,7 g	19%	28%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

TAKE AWAY ŠALÁTY

Šalát so šošovicou

Výživové údaje	na 100 g	1 porciu (340 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 340 g
Energia	315 kJ	1072 kJ	4%	13%
	75 kcal	255 kcal	4%	13%
Tuky	1,1 g	3,9 g	2%	6%
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,2 g	0,7 g	1%	3%
Sacharidy	9,5 g	32,3 g	4%	12%
z toho cukry	1,1 g	3,8 g	1%	4%
Bielkoviny	5,1 g	17,3 g	10%	35%
Soľ	0,8 g	2,8 g	14%	47%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Šalát s avokádom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (245 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 245 g
Energia	347 kJ	849 kJ	4%	10%
	83 kcal	204 kcal	4%	10%
Tuky	5,0 g	12,1 g	7%	17%
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,6 g	1,6 g	3%	8%
Sacharidy	4,7 g	11,6 g	2%	4%
z toho cukry	2,2 g	5,4 g	2%	6%
Bielkoviny	3,8 g	9,4 g	8%	19%
Soľ	0,4 g	1,0 g	7%	16%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Šalát s cícerom

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (335 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 335 g
Energia	327 kJ	1095 kJ	4%	13%
	78 kcal	262 kcal	4%	13%
Tuky	2,8 g	9,3 g	4%	13%
z toho nasýtené mastné kyseliny	1,1 g	3,8 g	6%	19%
Sacharidy	7,6 g	25,4 g	3%	10%
z toho cukry	1,9 g	6,4 g	2%	7%
Bielkoviny	4,0 g	13,6 g	8%	27%
Soľ	0,7 g	2,3 g	11%	39%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.

Šalát s mrkvou

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porciu (310 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porciu 310 g
Energia	498 kJ	1543 kJ	6%	18%
	118 kcal	367 kcal	6%	18%
Tuky	2,3 g	7,2 g	3%	10%
z toho nasýtené mastné kyseliny	0,3 g	0,9 g	2%	5%
Sacharidy	19,0 g	59,0 g	7%	23%
z toho cukry	8,4 g	26,1 g	9%	29%
Bielkoviny	3,3 g	10,3 g	7%	21%
Soľ	0,3 g	0,9 g	5%	16%

* Referenčná hodnota príjmu pre priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal)

(Denný podiel jednotlivých živín vyváženej stravy)

Balenie obsahuje 1 porciu

Tieto hodnoty sú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť v závislosti od dodávanej suroviny.