

### Matcha palačinky

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porci (200 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porci 200 g
Energetická hodnota	1030 kJ	2060 kJ	12%	25%
	245 kcal	490 kcal	12%	25%
Tuky	8,7 g	17,3 g	12%	25%
z toho nasycené mastné	0,5 g	1,0 g	2%	5%
Sacharidy	35,7 g	71,4 g	14%	27%
z toho cukry	9,0 g	18,1 g	10%	20%
Bílkoviny	5,4 g	10,7 g	11%	21%
Sůl	0,1 g	0,2 g	2%	3%

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

### Ovesná bowle s pyré

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porci (250 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porci 250 g
Energetická hodnota	1690 kJ	4224 kJ	20%	50%
	402 kcal	1005 kcal	20%	50%
Tuky	13,8 g	34,5 g	20%	49%
z toho nasycené mastné	9,4 g	23,4 g	47%	117%
Sacharidy	56,7 g	141,8 g	22%	55%
z toho cukry	13,6 g	33,9 g	15%	38%
Bílkoviny	11,4 g	28,4 g	23%	57%
Sůl	0,0 g	0,0 g	0%	0%

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## Vaječná fritatta

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porci (120 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porci 120 g
Energetická hodnota	559 kJ	671 kJ	7%	8%
	134 kcal	161 kcal	7%	8%
Tuky	9,3 g	11,2 g	13%	16%
z toho nasycené mastné	1,4 g	1,7 g	7%	9%
Sacharidy	3,1 g	3,7 g	1%	1%
z toho cukry	1,6 g	1,9 g	2%	2%
Bílkoviny	9,2 g	11,1 g	18%	22%
Sůl	0,0 g	0,0 g	0%	0%

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině

## Pečené avokádo

Výživové údaje	na 100 g	na 1 porci (120 g)	RI*	RI*
			na 100 g	na porci 120 g
Energetická hodnota	895 kJ	1074 kJ	11%	13%
	217 kcal	260 kcal	11%	13%
Tuky	19,5 g	23,4 g	28%	33%
z toho nasycené mastné	2,5 g	2,9 g	12%	15%
Sacharidy	2,3 g	2,8 g	1%	1%
z toho cukry	2,0 g	2,4 g	2%	3%
Bílkoviny	6,3 g	7,5 g	13%	15%
Sůl	0,0 g	0,0 g	0%	0%

\* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)

(Denní podíl jednotlivých živin vyvážené stravy)

Balení obsahuje 1 porci

Uvedené hodnoty jsou hodnoty průměrné, které se mohou lišit v závislosti na dodávané surovině