

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 10. října 2022**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (1 308 kJ) Tuky: 11,41 g Sacharidy: 39,21 g Bílkoviny: 16,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka s kukuřičným chlebíčkem</b> (1 339 kJ) Tuky: 19,62 g Sacharidy: 21,14 g Bílkoviny: 15,24 g Cholesterol: 0,12 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (2 236 kJ) Tuky: 13,27 g Sacharidy: 49,76 g Bílkoviny: 50,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (744 kJ) Tuky: 6,78 g Sacharidy: 25,49 g Bílkoviny: 3,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,47 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (964 kJ) Tuky: 3,61 g Sacharidy: 12,67 g Bílkoviny: 33,71 g Cholesterol: 4,00 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (408 kJ) Tuky: 1,03 g Sacharidy: 1,81 g Bílkoviny: 19,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 11. října 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (2 253 kJ) Tuky: 25,16 g Sacharidy: 56,91 g Bílkoviny: 19,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,49 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (528 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 8,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,87 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (1 370 kJ) Tuky: 7,29 g Sacharidy: 30,48 g Bílkoviny: 33,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (680 kJ) Tuky: 6,52 g Sacharidy: 14,94 g Bílkoviny: 9,44 g Cholesterol: 111,01 mg Vlákna: 0,68 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (1 685 kJ) Tuky: 11,55 g Sacharidy: 28,81 g Bílkoviny: 44,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,88 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (484 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 12. října 2022**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (580 kJ) Tuky: 1,14 g Sacharidy: 28,79 g Bílkoviny: 4,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 203 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 36,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,52 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (1 912 kJ) Tuky: 13,58 g Sacharidy: 34,73 g Bílkoviny: 46,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,23 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (801 kJ) Tuky: 7,44 g Sacharidy: 22,27 g Bílkoviny: 7,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (2 105 kJ) Tuky: 24,05 g Sacharidy: 46,00 g Bílkoviny: 24,59 g Cholesterol: 29,98 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (401 kJ) Tuky: 1,01 g Sacharidy: 1,77 g Bílkoviny: 19,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 13. října 2022**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (1 265 kJ) Tuky: 11,75 g Sacharidy: 31,81 g Bílkoviny: 20,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 337 kJ) Tuky: 17,42 g Sacharidy: 31,03 g Bílkoviny: 9,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,26 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (2 869 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 66,96 g Bílkoviny: 54,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pórková polévka</b> (305 kJ) Tuky: 3,94 g Sacharidy: 5,86 g Bílkoviny: 4,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (822 kJ) Tuky: 1,38 g Sacharidy: 11,96 g Bílkoviny: 31,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,41 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (402 kJ) Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,78 g Bílkoviny: 19,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 14. října 2022**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (1 543 kJ) Tuky: 16,65 g Sacharidy: 37,21 g Bílkoviny: 20,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem</b> (940 kJ) Tuky: 11,87 g Sacharidy: 18,83 g Bílkoviny: 11,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,83 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (2 567 kJ) Tuky: 11,57 g Sacharidy: 74,34 g Bílkoviny: 46,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,34 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašidové smoothie s proteinem</b> (630 kJ) Tuky: 10,87 g Sacharidy: 3,27 g Bílkoviny: 10,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

**Tacos s restovaným kuřecím masem, zeleninou a česnekový dipem (838 kJ)**

Tuky: 2,77 g Sacharidy: 12,49 g Bílkoviny: 26,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

**Protein (482 kJ)**

Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,13 g Bílkoviny: 23,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

---

**Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.**

**Seznam alergenů:**

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) a výrobky z nich, 6. sójové boby a výrobky z nich, 7. mléko a výrobky z něj, 8. skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich