

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 31. října 2022**

Snídaně	<b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (1 938 kJ) Tuky: 20,35 g Sacharidy: 55,75 g Bílkoviny: 12,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,66 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Raw borůvkové řezy</b> (724 kJ) Tuky: 9,11 g Sacharidy: 12,59 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (1 717 kJ) Tuky: 9,89 g Sacharidy: 43,84 g Bílkoviny: 42,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem</b> (927 kJ) Tuky: 3,73 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 27,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Hříbkové italské rizoto</b> (1 248 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 15,51 g Bílkoviny: 28,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,86 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (446 kJ) Tuky: 1,13 g Sacharidy: 1,97 g Bílkoviny: 21,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 1. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (1 071 kJ) Tuky: 8,37 g Sacharidy: 27,76 g Bílkoviny: 19,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 145 kJ) Tuky: 14,89 g Sacharidy: 22,06 g Bílkoviny: 12,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,72 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (2 190 kJ) Tuky: 15,16 g Sacharidy: 56,30 g Bílkoviny: 37,61 g Cholesterol: 87,22 mg Vlákna: 7,85 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Power smoothie</b> (691 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 7,04 g Bílkoviny: 14,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (1 447 kJ) Tuky: 8,77 g Sacharidy: 31,44 g Bílkoviny: 34,28 g Cholesterol: 79,46 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (456 kJ) Tuky: 1,15 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 2. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Kynuté čokoládové šneci</b> (1 522 kJ) Tuky: 10,06 g Sacharidy: 51,75 g Bílkoviny: 13,54 g Cholesterol: 3,01 mg Vlákna: 8,25 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Bramboračka s kapustou</b> (1 165 kJ) Tuky: 14,32 g Sacharidy: 20,79 g Bílkoviny: 17,39 g Cholesterol: 0,52 mg Vlákna: 6,29 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Krevetové rizoto</b> (1 901 kJ) Tuky: 12,22 g Sacharidy: 38,58 g Bílkoviny: 42,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,94 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
Svačina	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (667 kJ) Tuky: 9,61 g Sacharidy: 8,73 g Bílkoviny: 9,09 g Cholesterol: 29,26 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (1 288 kJ) Tuky: 8,52 g Sacharidy: 24,57 g Bílkoviny: 32,53 g Cholesterol: 56,07 mg Vlákna: 3,72 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (457 kJ) Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 3. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem</b> (991 kJ) Tuky: 6,12 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 15,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,75 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Kokosové řezy</b> (1 171 kJ) Tuky: 6,82 g Sacharidy: 24,07 g Bílkoviny: 29,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Lasagne se zeleninou</b> (2 145 kJ) Tuky: 28,68 g Sacharidy: 33,29 g Bílkoviny: 27,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (637 kJ) Tuky: 2,37 g Sacharidy: 22,56 g Bílkoviny: 7,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,77 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem</b> (1 600 kJ) Tuky: 7,44 g Sacharidy: 39,28 g Bílkoviny: 35,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,23 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (456 kJ) Tuky: 1,15 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 4. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (1 657 kJ) Tuky: 18,40 g Sacharidy: 33,93 g Bílkoviny: 27,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (911 kJ) Tuky: 9,87 g Sacharidy: 24,46 g Bílkoviny: 7,07 g Cholesterol: 6,63 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí nudličky na kari s rýží</b> (1 798 kJ) Tuky: 10,21 g Sacharidy: 49,26 g Bílkoviny: 33,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jogurtové smoothie s ovocem</b> (598 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 13,46 g Bílkoviny: 16,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,22 g Alergeny: 1

Večeře

**Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré** (1 584 kJ)

Tuky: 15,53 g Sacharidy: 28,56 g Bílkoviny: 29,96 g Cholesterol: 77,19 mg Vláknina: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

Navíc

**Protein** (452 kJ)

Tuky: 1,14 g Sacharidy: 2,00 g Bílkoviny: 21,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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