

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 16. května 2022**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 240 kJ)</b> Tuky: 8,27 g Sacharidy: 39,01 g Bílkoviny: 19,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,18 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (732 kJ)</b> Tuky: 6,80 g Sacharidy: 11,46 g Bílkoviny: 15,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (2 449 kJ)</b> Tuky: 15,12 g Sacharidy: 60,53 g Bílkoviny: 44,12 g Cholesterol: 90,38 mg Vlákna: 4,70 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (787 kJ)</b> Tuky: 10,46 g Sacharidy: 16,62 g Bílkoviny: 6,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 389 kJ)</b> Tuky: 12,75 g Sacharidy: 17,59 g Bílkoviny: 34,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,88 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (404 kJ)</b> Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,78 g Bílkoviny: 19,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 17. května 2022**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (947 kJ)</b> Tuky: 10,56 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 13,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,52 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (878 kJ)</b> Tuky: 2,26 g Sacharidy: 41,12 g Bílkoviny: 5,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (2 167 kJ)</b> Tuky: 20,94 g Sacharidy: 42,34 g Bílkoviny: 38,65 g Cholesterol: 141,91 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Slaná ovesná kaše (629 kJ)</b> Tuky: 4,62 g Sacharidy: 24,53 g Bílkoviny: 2,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,13 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 899 kJ)</b> Tuky: 16,71 g Sacharidy: 18,65 g Bílkoviny: 54,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,85 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein (481 kJ)</b> Tuky: 1,21 g Sacharidy: 2,12 g Bílkoviny: 23,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 18. května 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 270 kJ)</b> Tuky: 13,33 g Sacharidy: 38,40 g Bílkoviny: 10,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (927 kJ)</b> Tuky: 8,22 g Sacharidy: 13,71 g Bílkoviny: 22,42 g Cholesterol: 5,62 mg Vlákna: 0,76 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	<b>Čočka s bylinkami a vepřovým plátkem (2 195 kJ)</b> Tuky: 18,23 g Sacharidy: 40,69 g Bílkoviny: 46,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,65 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (448 kJ)</b> Tuky: 3,54 g Sacharidy: 16,17 g Bílkoviny: 1,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,26 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s pečeným bramborami (1 675 kJ)</b> Tuky: 10,11 g Sacharidy: 39,33 g Bílkoviny: 34,41 g Cholesterol: 0,06 mg Vlákna: 1,02 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein (484 kJ)</b> Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 19. května 2022**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (1 000 kJ)</b> Tuky: 6,14 g Sacharidy: 30,95 g Bílkoviny: 14,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,75 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 226 kJ)</b> Tuky: 12,77 g Sacharidy: 34,16 g Bílkoviny: 9,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,58 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (1 820 kJ)</b> Tuky: 15,53 g Sacharidy: 32,64 g Bílkoviny: 39,63 g Cholesterol: 217,93 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (812 kJ)</b> Tuky: 6,68 g Sacharidy: 20,58 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 4,08 mg Vlákna: 4,46 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 658 kJ)</b> Tuky: 11,48 g Sacharidy: 25,76 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (483 kJ)</b> Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 20. května 2022**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (1 936 kJ)</b> Tuky: 23,18 g Sacharidy: 47,71 g Bílkoviny: 18,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,60 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salátek (747 kJ)</b> Tuky: 5,96 g Sacharidy: 16,03 g Bílkoviny: 13,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (2 213 kJ)</b> Tuky: 9,85 g Sacharidy: 56,54 g Bílkoviny: 50,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,10 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Letní proteinové smoothie (718 kJ)</b> Tuky: 13,80 g Sacharidy: 5,47 g Bílkoviny: 5,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,28 g Alergeny: 7

Večeře

**Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (981 kJ)**

Tuky: 1,42 g Sacharidy: 23,35 g Bílkoviny: 29,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (405 kJ)**

Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,79 g Bílkoviny: 19,46 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