

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 24. ledna 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

**Úterý – 25. ledna 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>Cuketová polévka</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	<b>Zeleninový pastýřský koláč</b> (1 584 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 28,56 g Bílkoviny: 29,96 g Cholesterol: 77,19 mg Vlákna: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 7, 9
Navíc	<b>Protein</b> (452 kJ) Tuky: 1,14 g Sacharidy: 2,00 g Bílkoviny: 21,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 26. ledna 2022**

Snídaně	<b>Fitness anglická snídaně</b> (1 198 kJ) Tuky: 16,96 g Sacharidy: 17,29 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 7,47 mg Vlákna: 2,06 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	<b>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem</b> (581 kJ) Tuky: 3,99 g Sacharidy: 20,05 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	<b>Segedínský guláš</b> (1 911 kJ) Tuky: 16,64 g Sacharidy: 27,94 g Bílkoviny: 52,45 g Cholesterol: 19,32 mg Vlákna: 3,41 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Hrášková krémová polévka</b> (1 139 kJ) Tuky: 10,44 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 9,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem</b> (1 767 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 43,48 g Bílkoviny: 44,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,03 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein</b> (404 kJ) Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,78 g Bílkoviny: 19,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 27. ledna 2022**

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (1 395 kJ) Tuky: 13,45 g Sacharidy: 19,81 g Bílkoviny: 31,18 g Cholesterol: 39,13 mg Vlákna: 1,29 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný kefír s vanilkou a kakaem</b> (617 kJ) Tuky: 7,84 g Sacharidy: 16,07 g Bílkoviny: 2,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,27 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (1 907 kJ) Tuky: 14,71 g Sacharidy: 43,45 g Bílkoviny: 38,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou</b> (783 kJ) Tuky: 11,58 g Sacharidy: 8,42 g Bílkoviny: 11,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,01 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Quesadilla s trhaným kuřecím masem</b> (1 896 kJ) Tuky: 7,94 g Sacharidy: 56,35 g Bílkoviny: 35,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,65 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (401 kJ) Tuky: 1,01 g Sacharidy: 1,77 g Bílkoviny: 19,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 28. ledna 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem</b> (1 322 kJ) Tuky: 11,51 g Sacharidy: 39,70 g Bílkoviny: 16,35 g Cholesterol: 147,82 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (1 053 kJ) Tuky: 15,36 g Sacharidy: 13,43 g Bílkoviny: 14,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (1 932 kJ) Tuky: 10,75 g Sacharidy: 39,67 g Bílkoviny: 48,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Malinové jogurtové smoothie</b> (307 kJ) Tuky: 0,45 g Sacharidy: 15,92 g Bílkoviny: 1,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,80 g Alergeny: 7

Večeře

**Chilli noc carne** (1 983 kJ)

Tuky: 17,52 g Sacharidy: 38,37 g Bílkoviny: 37,59 g Cholesterol: 93,04 mg Vláknina: 0,52 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein** (403 kJ)

Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,78 g Bílkoviny: 19,35 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich