

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 17. ledna 2022**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem</b> (1 416 kJ) Tuky: 13,07 g Sacharidy: 41,37 g Bílkoviny: 12,03 g Cholesterol: 2,32 mg Vlákna: 9,86 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou</b> (607 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 17,79 g Bílkoviny: 5,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží</b> (2 024 kJ) Tuky: 12,58 g Sacharidy: 44,75 g Bílkoviny: 45,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou</b> (870 kJ) Tuky: 3,62 g Sacharidy: 19,38 g Bílkoviny: 27,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty</b> (1 652 kJ) Tuky: 17,29 g Sacharidy: 26,73 g Bílkoviny: 30,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (431 kJ) Tuky: 1,88 g Sacharidy: 1,80 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 18. ledna 2022**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou</b> (1 374 kJ) Tuky: 12,79 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 12,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem</b> (970 kJ) Tuky: 5,60 g Sacharidy: 30,19 g Bílkoviny: 13,75 g Cholesterol: 0,53 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (2 346 kJ) Tuky: 23,26 g Sacharidy: 48,33 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 52,62 mg Vlákna: 23,22 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve</b> (610 kJ) Tuky: 1,85 g Sacharidy: 5,96 g Bílkoviny: 25,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Indické kari s rýží</b> (1 183 kJ) Tuky: 9,22 g Sacharidy: 19,42 g Bílkoviny: 28,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,81 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (517 kJ) Tuky: 2,26 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. ledna 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky</b> (1 511 kJ) Tuky: 18,68 g Sacharidy: 30,33 g Bílkoviny: 16,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,38 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem</b> (1 302 kJ) Tuky: 12,04 g Sacharidy: 35,37 g Bílkoviny: 14,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,97 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú</b> (2 123 kJ) Tuky: 11,82 g Sacharidy: 61,14 g Bílkoviny: 38,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,29 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba</b> (546 kJ) Tuky: 6,82 g Sacharidy: 5,93 g Bílkoviny: 11,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem</b> (992 kJ) Tuky: 6,58 g Sacharidy: 9,36 g Bílkoviny: 34,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (526 kJ) Tuky: 2,28 g Sacharidy: 2,20 g Bílkoviny: 23,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. ledna 2022**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (517 kJ) Tuky: 1,30 g Sacharidy: 24,37 g Bílkoviny: 2,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (934 kJ) Tuky: 4,29 g Sacharidy: 16,70 g Bílkoviny: 28,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou</b> (1 811 kJ) Tuky: 16,85 g Sacharidy: 31,77 g Bílkoviny: 36,11 g Cholesterol: 55,91 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou</b> (1 326 kJ) Tuky: 17,60 g Sacharidy: 30,81 g Bílkoviny: 8,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem</b> (1 900 kJ) Tuky: 13,42 g Sacharidy: 45,64 g Bílkoviny: 37,31 g Cholesterol: 236,13 mg Vlákna: 8,45 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	<b>Protein</b> (512 kJ) Tuky: 2,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. ledna 2022**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</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
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarellou</b> (724 kJ) Tuky: 9,11 g Sacharidy: 12,59 g Bílkoviny: 8,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,84 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</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, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (927 kJ) Tuky: 3,73 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 27,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 5

**Večeře Smetanový květák s krůtím masem (1 248 kJ)**  
Tuky: 12,26 g Sacharidy: 15,51 g Bílkoviny: 28,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,86 g Alergeny: 5

**Navíc Protein (446 kJ)**  
Tuky: 1,13 g Sacharidy: 1,97 g Bílkoviny: 21,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

## Sobota – 22. ledna 2022

**Snídaně Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (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 Podzimní dezert s jablky a pudíngem (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 Rýžové nudle s kuřecím masem (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 Power smoothie (691 kJ)**  
Tuky: 8,79 g Sacharidy: 7,04 g Bílkoviny: 14,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 7

**Večeře Vepřová pečeně se zeleninou (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 Protein (456 kJ)**  
Tuky: 1,15 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

## Neděle – 23. ledna 2022

**Snídaně Kynuté čokoládové šneci (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 Bramboračka s kapustou (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 Fitness krevetový salát s mangem na kari (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 Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (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 Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (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 Protein (457 kJ)**  
Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,95 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich