

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 25. října 2021**

Snídaně	<b>Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem</b> (1 616 kJ) Tuky: 6,35 g Sacharidy: 72,31 g Bílkoviny: 17,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí monte</b> (853 kJ) Tuky: 5,27 g Sacharidy: 33,63 g Bílkoviny: 3,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,39 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží</b> (2 256 kJ) Tuky: 6,12 g Sacharidy: 73,47 g Bílkoviny: 43,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Špenátová pomazánka a vlhčený plátek</b> (330 kJ) Tuky: 1,79 g Sacharidy: 12,79 g Bílkoviny: 3,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Karbanátky se štouchaným bramborem</b> (1 443 kJ) Tuky: 8,34 g Sacharidy: 21,92 g Bílkoviny: 46,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,42 g Alergeny: 1, 3, 5
Navíc	<b>Protein</b> (501 kJ) Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,63 g Bílkoviny: 28,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 26. října 2021**

Snídaně	<b>Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem</b> (1 836 kJ) Tuky: 10,66 g Sacharidy: 68,49 g Bílkoviny: 21,74 g Cholesterol: 343,02 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Brokolicev quiche</b> (598 kJ) Tuky: 3,20 g Sacharidy: 24,73 g Bílkoviny: 3,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Fitness bolognské špagety</b> (2 050 kJ) Tuky: 4,35 g Sacharidy: 65,77 g Bílkoviny: 44,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,92 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	<b>Goji smoothie s ananášem</b> (285 kJ) Tuky: 3,33 g Sacharidy: 5,10 g Bílkoviny: 4,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem</b> (1 725 kJ) Tuky: 6,03 g Sacharidy: 44,53 g Bílkoviny: 42,58 g Cholesterol: 14,00 mg Vlákna: 12,95 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (507 kJ) Tuky: 0,26 g Sacharidy: 0,64 g Bílkoviny: 29,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 27. října 2021**

Snídaně	<b>Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem</b> (1 654 kJ) Tuky: 5,88 g Sacharidy: 71,55 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 2,83 mg Vlákna: 4,18 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Kuskus nasladko</b> (527 kJ) Tuky: 4,24 g Sacharidy: 15,45 g Bílkoviny: 5,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	<b>Pad thai s vepřovým masem</b> (1 920 kJ) Tuky: 12,54 g Sacharidy: 39,70 g Bílkoviny: 46,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,35 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
Svačina	<b>Cizrnová polévka</b> (543 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 23,91 g Bílkoviny: 4,15 g Cholesterol: 48,66 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 1, 5, 9
Večeře	<b>Štavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče</b> (1 861 kJ) Tuky: 2,92 g Sacharidy: 54,09 g Bílkoviny: 44,25 g Cholesterol: 27,21 mg Vlákna: 1,14 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (496 kJ) Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,62 g Bílkoviny: 28,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 28. října 2021**

Snídaně	<b>Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy</b> (1 284 kJ) Tuky: 4,21 g Sacharidy: 63,96 g Bílkoviny: 9,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,34 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z tuňáka a avokáda</b> (646 kJ) Tuky: 4,50 g Sacharidy: 26,12 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,04 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Štouchané brambory s krutím masem a pečenou zeleninou</b> (2 179 kJ) Tuky: 13,78 g Sacharidy: 45,22 g Bílkoviny: 49,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (964 kJ) Tuky: 3,34 g Sacharidy: 33,37 g Bílkoviny: 17,11 g Cholesterol: 4,57 mg Vlákna: 6,85 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou</b> (1 423 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 43,63 g Bílkoviny: 35,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,49 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (504 kJ) Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,63 g Bílkoviny: 28,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 29. října 2021**

Snídaně	<b>Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami</b> (1 835 kJ) Tuky: 13,79 g Sacharidy: 61,44 g Bílkoviny: 22,41 g Cholesterol: 345,40 mg Vlákna: 0,69 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Mrkvovo-ovesné tyčinky</b> (629 kJ) Tuky: 0,50 g Sacharidy: 33,79 g Bílkoviny: 2,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,04 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami</b> (2 060 kJ) Tuky: 3,38 g Sacharidy: 68,38 g Bílkoviny: 42,41 g Cholesterol: 0,30 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Jablečný salát</b> (690 kJ) Tuky: 2,71 g Sacharidy: 18,57 g Bílkoviny: 16,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 7

Večeře

**Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (1 286 kJ)

Tuky: 7,35 g Sacharidy: 26,61 g Bílkoviny: 31,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,37 g Alergeny: 1, 5, 6

Navíc

**Protein** (500 kJ)

Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,63 g Bílkoviny: 28,62 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