

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 4. ledna 2021

Snídaně	Plněné croissanty s jahodovou náplní (947 kJ) Tuky: 10,56 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 13,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,52 g Alergeny: 1
Svačina	Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (878 kJ) Tuky: 2,26 g Sacharidy: 41,12 g Bílkoviny: 5,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Kari z červené čočky s kuřecími kousky (2 167 kJ) Tuky: 20,94 g Sacharidy: 42,34 g Bílkoviny: 38,65 g Cholesterol: 141,91 mg Vláknina: 0,29 g Alergeny: 1
Svačina	Zelná polévka (629 kJ) Tuky: 4,62 g Sacharidy: 24,53 g Bílkoviny: 2,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,13 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (1 899 kJ) Tuky: 16,71 g Sacharidy: 18,65 g Bílkoviny: 54,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,85 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (481 kJ) Tuky: 1,21 g Sacharidy: 2,12 g Bílkoviny: 23,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 5. ledna 2021

Snídaně	Jablečný koláč s drobenkou (1 270 kJ) Tuky: 13,33 g Sacharidy: 38,40 g Bílkoviny: 10,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,76 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou (927 kJ) Tuky: 8,22 g Sacharidy: 13,71 g Bílkoviny: 22,42 g Cholesterol: 5,62 mg Vláknina: 0,76 g Alergeny: 1
Oběd	Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (2 195 kJ) Tuky: 18,23 g Sacharidy: 40,69 g Bílkoviny: 46,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,65 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	Smoothie ze zahradního ovoce (448 kJ) Tuky: 3,54 g Sacharidy: 16,17 g Bílkoviny: 1,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (1 675 kJ) Tuky: 10,11 g Sacharidy: 39,33 g Bílkoviny: 34,41 g Cholesterol: 0,06 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (484 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 6. ledna 2021

Snídaně	Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (1 000 kJ) Tuky: 6,14 g Sacharidy: 30,95 g Bílkoviny: 14,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Tuňáková pomazánka (1 226 kJ) Tuky: 12,77 g Sacharidy: 34,16 g Bílkoviny: 9,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,58 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	Dýňové rizoto (1 820 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 32,64 g Bílkoviny: 39,63 g Cholesterol: 217,93 mg Vláknina: 4,15 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (812 kJ) Tuky: 6,68 g Sacharidy: 20,58 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 4,08 mg Vláknina: 4,46 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (1 658 kJ) Tuky: 11,48 g Sacharidy: 25,76 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (483 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 7. ledna 2021

Snídaně	Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (1 936 kJ) Tuky: 23,18 g Sacharidy: 47,71 g Bílkoviny: 18,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,60 g Alergeny: 1
Svačina	Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami (747 kJ) Tuky: 5,96 g Sacharidy: 16,03 g Bílkoviny: 13,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,57 g Alergeny: 1
Oběd	Holandské řízky s hráškovým pyrém (2 213 kJ) Tuky: 9,85 g Sacharidy: 56,54 g Bílkoviny: 50,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,10 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Green smoothie (718 kJ) Tuky: 13,80 g Sacharidy: 5,47 g Bílkoviny: 5,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,28 g Alergeny:
Večeře	Salát s kuskusem a 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, 5, 10
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. korýši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašidy) 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 siričitý a siričitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich