

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 15. dubna 2024**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (1 210 kJ) Tuky: 14,12 g Sacharidy: 18,85 g Bílkoviny: 21,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarelou</b> (1 440 kJ) Tuky: 10,57 g Sacharidy: 50,90 g Bílkoviny: 10,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,28 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (1 478 kJ) Tuky: 6,04 g Sacharidy: 39,46 g Bílkoviny: 32,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,34 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (916 kJ) Tuky: 10,82 g Sacharidy: 14,33 g Bílkoviny: 14,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (1 471 kJ) Tuky: 12,55 g Sacharidy: 22,42 g Bílkoviny: 36,46 g Cholesterol: 55,58 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Navíc	<b>Protein</b> (484 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 16. dubna 2024**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem</b> (1 112 kJ) Tuky: 4,46 g Sacharidy: 46,72 g Bílkoviny: 13,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,47 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Domácí hummus s kurkumou, kukuřičný plátek</b> (635 kJ) Tuky: 2,53 g Sacharidy: 27,86 g Bílkoviny: 4,16 g Cholesterol: 8,37 mg Vlákna: 0,51 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré</b> (2 538 kJ) Tuky: 21,27 g Sacharidy: 38,23 g Bílkoviny: 58,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,78 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pudinkový dezert s mandarinkami a góji</b> (656 kJ) Tuky: 5,90 g Sacharidy: 22,01 g Bílkoviny: 3,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (1 645 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 9,34 g Bílkoviny: 42,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (414 kJ) Tuky: 1,05 g Sacharidy: 1,83 g Bílkoviny: 19,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 17. dubna 2024**

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>Ovocný kefir s vanilkou a kakaem</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>Indické butter chicken</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, 3, 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 – 18. dubna 2024**

Snídaně	<b>Čokoládová granola s lískovými a kešu oříšky, řecký jogurt</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>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem</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>Chilli con carne</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
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>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</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, 3, 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 – 19. dubna 2024**

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 celerovo-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, 9
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

**Quesadilla s trhaným kuřecím masem** (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, 5, 7

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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich