

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 11. září 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 308 kJ) Tuky: 11,41 g Sacharidy: 39,21 g Bílkoviny: 16,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,00 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (1 339 kJ) Tuky: 19,62 g Sacharidy: 21,14 g Bílkoviny: 15,24 g Cholesterol: 0,12 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (2 236 kJ) Tuky: 13,27 g Sacharidy: 49,76 g Bílkoviny: 50,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (744 kJ) Tuky: 6,78 g Sacharidy: 25,49 g Bílkoviny: 3,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,47 g Alergeny:
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (964 kJ) Tuky: 3,61 g Sacharidy: 12,67 g Bílkoviny: 33,71 g Cholesterol: 4,00 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (408 kJ) Tuky: 1,03 g Sacharidy: 1,81 g Bílkoviny: 19,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 12. září 2023

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (2 253 kJ) Tuky: 25,16 g Sacharidy: 56,91 g Bílkoviny: 19,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,49 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (528 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 8,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,87 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (1 370 kJ) Tuky: 7,29 g Sacharidy: 30,48 g Bílkoviny: 33,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (680 kJ) Tuky: 6,52 g Sacharidy: 14,94 g Bílkoviny: 9,44 g Cholesterol: 111,01 mg Vláknina: 0,68 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáče s těstovinami (1 685 kJ) Tuky: 11,55 g Sacharidy: 28,81 g Bílkoviny: 44,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,88 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (484 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 13. září 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (580 kJ) Tuky: 1,14 g Sacharidy: 28,79 g Bílkoviny: 4,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 203 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 36,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,52 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (1 912 kJ) Tuky: 13,58 g Sacharidy: 34,73 g Bílkoviny: 46,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,23 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (801 kJ) Tuky: 7,44 g Sacharidy: 22,27 g Bílkoviny: 7,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,30 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (2 105 kJ) Tuky: 24,05 g Sacharidy: 46,00 g Bílkoviny: 24,59 g Cholesterol: 29,98 mg Vláknina: 1,74 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (401 kJ) Tuky: 1,01 g Sacharidy: 1,77 g Bílkoviny: 19,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 14. září 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (1 265 kJ) Tuky: 11,75 g Sacharidy: 31,81 g Bílkoviny: 20,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,20 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 337 kJ) Tuky: 17,42 g Sacharidy: 31,03 g Bílkoviny: 9,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,26 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (2 869 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 66,96 g Bílkoviny: 54,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (305 kJ) Tuky: 3,94 g Sacharidy: 5,86 g Bílkoviny: 4,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (822 kJ) Tuky: 1,38 g Sacharidy: 11,96 g Bílkoviny: 31,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,41 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (402 kJ) Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,78 g Bílkoviny: 19,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 15. září 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (1 543 kJ) Tuky: 16,65 g Sacharidy: 37,21 g Bílkoviny: 20,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (940 kJ) Tuky: 11,87 g Sacharidy: 18,83 g Bílkoviny: 11,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,83 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 567 kJ) Tuky: 11,57 g Sacharidy: 74,34 g Bílkoviny: 46,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,34 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašidové smoothie s proteinem (630 kJ) Tuky: 10,87 g Sacharidy: 3,27 g Bílkoviny: 10,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,49 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (838 kJ)

Tuky: 2,77 g Sacharidy: 12,49 g Bílkoviny: 26,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,46 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

Protein (482 kJ)

Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,13 g Bílkoviny: 23,15 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. vličí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich