

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondělí – 7. srpna 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (1 416 kJ)<br>Tuky: 13,07 g Sacharidy: 41,37 g Bílkoviny: 12,03 g Cholesterol: 2,32 mg Vlákna: 9,86 g Alergeny: 7 |
| Svačina | <b>Salátek s batáty a řepou</b> (607 kJ)<br>Tuky: 5,34 g Sacharidy: 17,79 g Bílkoviny: 5,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,02 g Alergeny: 1, 5, 7, 8                                 |
| Oběd    | <b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (2 024 kJ)<br>Tuky: 12,58 g Sacharidy: 44,75 g Bílkoviny: 45,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1                               |
| Svačina | <b>Vitaminový koktejl s kustovnicí</b> (870 kJ)<br>Tuky: 3,62 g Sacharidy: 19,38 g Bílkoviny: 27,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 7                                  |
| Večeře  | <b>Arašídové kuřecí řízky se salátem</b> (1 652 kJ)<br>Tuky: 17,29 g Sacharidy: 26,73 g Bílkoviny: 30,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8                          |
| Navíc   | <b>Protein</b> (431 kJ)<br>Tuky: 1,88 g Sacharidy: 1,80 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7  |

**Úterý – 8. srpna 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (1 374 kJ)<br>Tuky: 12,79 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 12,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1, 3, 7            |
| Svačina | <b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (970 kJ)<br>Tuky: 5,60 g Sacharidy: 30,19 g Bílkoviny: 13,75 g Cholesterol: 0,53 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny: 1, 7, 8        |
| Oběd    | <b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (2 346 kJ)<br>Tuky: 23,26 g Sacharidy: 48,33 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 52,62 mg Vlákna: 23,22 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9            |
| Svačina | <b>Crumble s jahodami</b> (610 kJ)<br>Tuky: 1,85 g Sacharidy: 5,96 g Bílkoviny: 25,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 1, 7, 8                                   |
| Večeře  | <b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 183 kJ)<br>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)<br>Tuky: 2,26 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |

**Středa – 9. srpna 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (1 511 kJ)<br>Tuky: 18,68 g Sacharidy: 30,33 g Bílkoviny: 16,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,38 g Alergeny: 1               |
| Svačina | <b>Salát z čočky Beluga</b> (1 302 kJ)<br>Tuky: 12,04 g Sacharidy: 35,37 g Bílkoviny: 14,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,97 g Alergeny: 1                                     |
| Oběd    | <b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (2 123 kJ)<br>Tuky: 11,82 g Sacharidy: 61,14 g Bílkoviny: 38,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,29 g Alergeny: 1, 5, 7, 8     |
| Svačina | <b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (546 kJ)<br>Tuky: 6,82 g Sacharidy: 5,93 g Bílkoviny: 11,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 7                |
| Večeře  | <b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (992 kJ)<br>Tuky: 6,58 g Sacharidy: 9,36 g Bílkoviny: 34,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 1 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (526 kJ)<br>Tuky: 2,28 g Sacharidy: 2,20 g Bílkoviny: 23,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |

**Čtvrtek – 10. srpna 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Slaný koláč</b> (517 kJ)<br>Tuky: 1,30 g Sacharidy: 24,37 g Bílkoviny: 2,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 3, 5, 7  |
| Svačina | <b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (934 kJ)<br>Tuky: 4,29 g Sacharidy: 16,70 g Bílkoviny: 28,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1, 5, 7            |
| Oběd    | <b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 811 kJ)<br>Tuky: 16,85 g Sacharidy: 31,77 g Bílkoviny: 36,11 g Cholesterol: 55,91 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1         |
| Svačina | <b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 326 kJ)<br>Tuky: 17,60 g Sacharidy: 30,81 g Bílkoviny: 8,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 7                     |
| Večeře  | <b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyrém</b> (1 900 kJ)<br>Tuky: 13,42 g Sacharidy: 45,64 g Bílkoviny: 37,31 g Cholesterol: 236,13 mg Vlákna: 8,45 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (512 kJ)<br>Tuky: 2,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |

**Pátek – 11. srpna 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Žemlovka</b> (1 591 kJ)<br>Tuky: 21,94 g Sacharidy: 31,54 g Bílkoviny: 14,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,28 g Alergeny: 1, 3, 7  |
| Svačina | <b>Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem</b> (972 kJ)<br>Tuky: 13,25 g Sacharidy: 18,76 g Bílkoviny: 8,92 g Cholesterol: 6,15 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7                          |
| Oběd    | <b>Marinované vepřové nudličky se štouchanými brambory a dušeným zelím</b> (1 729 kJ)<br>Tuky: 11,95 g Sacharidy: 40,11 g Bílkoviny: 38,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,46 g Alergeny: 1 |
| Svačina | <b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (734 kJ)<br>Tuky: 2,30 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 22,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 7                                     |

Večeře

**Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou** (1 460 kJ)

Tuky: 5,35 g Sacharidy: 43,16 g Bílkoviny: 31,06 g Cholesterol: 74,01 mg Vláknina: 2,17 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein** (514 kJ)

Tuky: 2,23 g Sacharidy: 2,15 g Bílkoviny: 23,41 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