

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 15. května 2023

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 240 kJ) Tuky: 8,27 g Sacharidy: 39,01 g Bílkoviny: 19,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,18 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Čočková pomazánka s česnekem (732 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 11,46 g Bílkoviny: 15,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí rizoto se špenátem (2 449 kJ) Tuky: 15,12 g Sacharidy: 60,53 g Bílkoviny: 44,12 g Cholesterol: 90,38 mg Vlákna: 4,70 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (787 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 16,62 g Bílkoviny: 6,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 389 kJ) Tuky: 12,75 g Sacharidy: 17,59 g Bílkoviny: 34,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,88 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc | Protein (404 kJ) Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,78 g Bílkoviny: 19,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 16. května 2023

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (947 kJ) Tuky: 10,56 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 13,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,52 g Alergeny: 1, 4, 7 |
| Svačina | Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (878 kJ) Tuky: 2,26 g Sacharidy: 41,12 g Bílkoviny: 5,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Směs s batátami a krutím plátkem (2 167 kJ) Tuky: 20,94 g Sacharidy: 42,34 g Bílkoviny: 38,65 g Cholesterol: 141,91 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Mrkvovo – ovesná kašička (629 kJ) Tuky: 4,62 g Sacharidy: 24,53 g Bílkoviny: 2,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,13 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Večeře | Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 899 kJ) Tuky: 16,71 g Sacharidy: 18,65 g Bílkoviny: 54,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,85 g Alergeny: 1, 5, 9, 10 |
| Navíc | Protein (481 kJ) Tuky: 1,21 g Sacharidy: 2,12 g Bílkoviny: 23,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 17. května 2023

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 270 kJ) Tuky: 13,33 g Sacharidy: 38,40 g Bílkoviny: 10,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Salát s grilovaným sýrem halloumi (927 kJ) Tuky: 8,22 g Sacharidy: 13,71 g Bílkoviny: 22,42 g Cholesterol: 5,62 mg Vlákna: 0,76 g Alergeny: 5, 7, 10 |
| Oběd | Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (2 195 kJ) Tuky: 18,23 g Sacharidy: 40,69 g Bílkoviny: 46,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,65 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (448 kJ) Tuky: 3,54 g Sacharidy: 16,17 g Bílkoviny: 1,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,26 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborami (1 675 kJ) Tuky: 10,11 g Sacharidy: 39,33 g Bílkoviny: 34,41 g Cholesterol: 0,06 mg Vlákna: 1,02 g Alergeny: 5 |
| Navíc | Protein (484 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Čtvrtek – 18. května 2023

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Vaječná omeleta se zeleninou (1 000 kJ) Tuky: 6,14 g Sacharidy: 30,95 g Bílkoviny: 14,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,75 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Riccota bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 226 kJ) Tuky: 12,77 g Sacharidy: 34,16 g Bílkoviny: 9,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,58 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (1 820 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 32,64 g Bílkoviny: 39,63 g Cholesterol: 217,93 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1, 5, 6, 7 |
| Svačina | Cuketové lečo s chilli (812 kJ) Tuky: 6,68 g Sacharidy: 20,58 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 4,08 mg Vlákna: 4,46 g Alergeny: 5 |
| Večeře | Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 658 kJ) Tuky: 11,48 g Sacharidy: 25,76 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 19. května 2023

| | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Špenátový koláč (1 936 kJ) Tuky: 23,18 g Sacharidy: 47,71 g Bílkoviny: 18,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,60 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Řecký salátek (747 kJ) Tuky: 5,96 g Sacharidy: 16,03 g Bílkoviny: 13,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Candát s hráškovým pyré (2 213 kJ) Tuky: 9,85 g Sacharidy: 56,54 g Bílkoviny: 50,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,10 g Alergeny: 1, 4, 5 |
| Svačina | Letní proteinové smoothie (718 kJ) Tuky: 13,80 g Sacharidy: 5,47 g Bílkoviny: 5,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,28 g Alergeny: 7 |

Večeře

Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným 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, 7

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. 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