

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 30. ledna 2023

Snídaně	Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (1 416 kJ) Tuky: 13,07 g Sacharidy: 41,37 g Bílkoviny: 12,03 g Cholesterol: 2,32 mg Vláknina: 9,86 g Alergeny: 1
Svačina	Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou (607 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 17,79 g Bílkoviny: 5,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (2 024 kJ) Tuky: 12,58 g Sacharidy: 44,75 g Bílkoviny: 45,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,06 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Pečený banán pod tvarohovou pěnou (870 kJ) Tuky: 3,62 g Sacharidy: 19,38 g Bílkoviny: 27,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,30 g Alergeny: 7
Večeře	Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (1 652 kJ) Tuky: 17,29 g Sacharidy: 26,73 g Bílkoviny: 30,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (431 kJ) Tuky: 1,88 g Sacharidy: 1,80 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 31. ledna 2023

Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (1 374 kJ) Tuky: 12,79 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 12,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,63 g Alergeny: 7
Svačina	Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (970 kJ) Tuky: 5,60 g Sacharidy: 30,19 g Bílkoviny: 13,75 g Cholesterol: 0,53 mg Vláknina: 4,44 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (2 346 kJ) Tuky: 23,26 g Sacharidy: 48,33 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 52,62 mg Vláknina: 23,22 g Alergeny: 7
Svačina	Smoothie z góji, jablka a mrkve (610 kJ) Tuky: 1,85 g Sacharidy: 5,96 g Bílkoviny: 25,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,61 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Indické kari s rýží (1 183 kJ) Tuky: 9,22 g Sacharidy: 19,42 g Bílkoviny: 28,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,81 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	Protein (517 kJ) Tuky: 2,26 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 1. února 2023

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 511 kJ) Tuky: 18,68 g Sacharidy: 30,33 g Bílkoviny: 16,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,38 g Alergeny: 5
Svačina	Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (1 302 kJ) Tuky: 12,04 g Sacharidy: 35,37 g Bílkoviny: 14,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,97 g Alergeny: 1
Oběd	Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (2 123 kJ) Tuky: 11,82 g Sacharidy: 61,14 g Bílkoviny: 38,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,29 g Alergeny: 1
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (546 kJ) Tuky: 6,82 g Sacharidy: 5,93 g Bílkoviny: 11,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 7
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (992 kJ) Tuky: 6,58 g Sacharidy: 9,36 g Bílkoviny: 34,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,64 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	Protein (526 kJ) Tuky: 2,28 g Sacharidy: 2,20 g Bílkoviny: 23,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 2. února 2023

Snídaně	Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (517 kJ) Tuky: 1,30 g Sacharidy: 24,37 g Bílkoviny: 2,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (934 kJ) Tuky: 4,29 g Sacharidy: 16,70 g Bílkoviny: 28,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 7
Oběd	Špenátové lasagne s ricottou (1 811 kJ) Tuky: 16,85 g Sacharidy: 31,77 g Bílkoviny: 36,11 g Cholesterol: 55,91 mg Vláknina: 0,67 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Jablečný crumble s křupavou krustou (1 326 kJ) Tuky: 17,60 g Sacharidy: 30,81 g Bílkoviny: 8,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,10 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (1 900 kJ) Tuky: 13,42 g Sacharidy: 45,64 g Bílkoviny: 37,31 g Cholesterol: 236,13 mg Vláknina: 8,45 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	Protein (512 kJ) Tuky: 2,22 g Sacharidy: 2,14 g Bílkoviny: 23,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 3. února 2023

Snídaně	Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (1 591 kJ) Tuky: 21,94 g Sacharidy: 31,54 g Bílkoviny: 14,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,28 g Alergeny: 1
Svačina	Dýňový polévkový krém (972 kJ) Tuky: 13,25 g Sacharidy: 18,76 g Bílkoviny: 8,92 g Cholesterol: 6,15 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (1 729 kJ) Tuky: 11,95 g Sacharidy: 40,11 g Bílkoviny: 38,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,46 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (734 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 22,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,24 g Alergeny: 7

Večeře

Tilápie s lehkým salátkem (1 460 kJ)

Tuky: 5,35 g Sacharidy: 43,16 g Bílkoviny: 31,06 g Cholesterol: 74,01 mg Vláknina: 2,17 g Alergeny: 4

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