

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 9. ledna 2023

Snídaně	Ovesná kaše s proteinem a borůvkami (1 616 kJ) Tuky: 6,35 g Sacharidy: 72,31 g Bílkoviny: 17,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Čočková pomazánka s česnekem (853 kJ) Tuky: 5,27 g Sacharidy: 33,63 g Bílkoviny: 3,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,39 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží (2 256 kJ) Tuky: 6,12 g Sacharidy: 73,47 g Bílkoviny: 43,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Fitness jablečný závin (330 kJ) Tuky: 1,79 g Sacharidy: 12,79 g Bílkoviny: 3,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami (1 443 kJ) Tuky: 8,34 g Sacharidy: 21,92 g Bílkoviny: 46,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,42 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Navíc	Protein (501 kJ) Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,63 g Bílkoviny: 28,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 10. ledna 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (1 836 kJ) Tuky: 10,66 g Sacharidy: 68,49 g Bílkoviny: 21,74 g Cholesterol: 343,02 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	Fitness koláč (598 kJ) Tuky: 3,20 g Sacharidy: 24,73 g Bílkoviny: 3,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem (2 050 kJ) Tuky: 4,35 g Sacharidy: 65,77 g Bílkoviny: 44,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,92 g Alergeny: 5
Svačina	Jogurtovo-borůvkové smoothie (285 kJ) Tuky: 3,33 g Sacharidy: 5,10 g Bílkoviny: 4,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí (1 725 kJ) Tuky: 6,03 g Sacharidy: 44,53 g Bílkoviny: 42,58 g Cholesterol: 14,00 mg Vlákna: 12,95 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (507 kJ) Tuky: 0,26 g Sacharidy: 0,64 g Bílkoviny: 29,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 11. ledna 2023

Snídaně	Francouzský toast (1 654 kJ) Tuky: 5,88 g Sacharidy: 71,55 g Bílkoviny: 11,19 g Cholesterol: 2,83 mg Vlákna: 4,18 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Brokolicev krém (527 kJ) Tuky: 4,24 g Sacharidy: 15,45 g Bílkoviny: 5,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 5
Oběd	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (1 920 kJ) Tuky: 12,54 g Sacharidy: 39,70 g Bílkoviny: 46,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,35 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy (543 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 23,91 g Bílkoviny: 4,15 g Cholesterol: 48,66 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 7
Večeře	Hovězí na víně s bulgurem (1 861 kJ) Tuky: 2,92 g Sacharidy: 54,09 g Bílkoviny: 44,25 g Cholesterol: 27,21 mg Vlákna: 1,14 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (496 kJ) Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,62 g Bílkoviny: 28,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 12. ledna 2023

Snídaně	Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou (1 284 kJ) Tuky: 4,21 g Sacharidy: 63,96 g Bílkoviny: 9,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,34 g Alergeny: 7
Svačina	Citrónový koláč (646 kJ) Tuky: 4,50 g Sacharidy: 26,12 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,04 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou (2 179 kJ) Tuky: 13,78 g Sacharidy: 45,22 g Bílkoviny: 49,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Ovocný kefír (964 kJ) Tuky: 3,34 g Sacharidy: 33,37 g Bílkoviny: 17,11 g Cholesterol: 4,57 mg Vlákna: 6,85 g Alergeny: 7
Večeře	Rajčatové rizoto s krůtím mase (1 423 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 43,63 g Bílkoviny: 35,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,49 g Alergeny: 1, 6, 7, 10
Navíc	Protein (504 kJ) Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,63 g Bílkoviny: 28,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 13. ledna 2023

Snídaně	Čokoládová pěna s ovocem (1 835 kJ) Tuky: 13,79 g Sacharidy: 61,44 g Bílkoviny: 22,41 g Cholesterol: 345,40 mg Vlákna: 0,69 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Fitness budapešťská pomazánka (629 kJ) Tuky: 0,50 g Sacharidy: 33,79 g Bílkoviny: 2,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,04 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	Kuřecí stehno s batátovou kaší (2 060 kJ) Tuky: 3,38 g Sacharidy: 68,38 g Bílkoviny: 42,41 g Cholesterol: 0,30 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 1
Svačina	Květáková polévka (690 kJ) Tuky: 2,71 g Sacharidy: 18,57 g Bílkoviny: 16,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (1 286 kJ)

Tuky: 7,35 g Sacharidy: 26,61 g Bílkoviny: 31,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,37 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (500 kJ)

Tuky: 0,25 g Sacharidy: 0,63 g Bílkoviny: 28,62 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