

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 3. října 2022

Snídaně	Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem (1 847 kJ) Tuky: 7,26 g Sacharidy: 82,64 g Bílkoviny: 19,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,99 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí monte (975 kJ) Tuky: 6,02 g Sacharidy: 38,44 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,45 g Alergeny: 7
Oběd	Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží (2 579 kJ) Tuky: 7,02 g Sacharidy: 83,97 g Bílkoviny: 49,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Špenátová pomazánka a vlhčený plátek (378 kJ) Tuky: 2,04 g Sacharidy: 14,61 g Bílkoviny: 3,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka na medu s bulgurem (1 649 kJ) Tuky: 9,53 g Sacharidy: 25,04 g Bílkoviny: 53,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 1, 5, 8
Navíc	Protein (573 kJ) Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,72 g Bílkoviny: 32,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 4. října 2022

Snídaně	Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem (2 098 kJ) Tuky: 12,18 g Sacharidy: 78,27 g Bílkoviny: 24,84 g Cholesterol: 392,02 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicev quiche (683 kJ) Tuky: 3,66 g Sacharidy: 28,27 g Bílkoviny: 3,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Fitness bolognské špagety (2 342 kJ) Tuky: 4,97 g Sacharidy: 75,15 g Bílkoviny: 51,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,34 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	Goji smoothie s ananášem (325 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 5,82 g Bílkoviny: 4,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem (1 972 kJ) Tuky: 6,90 g Sacharidy: 50,90 g Bílkoviny: 48,67 g Cholesterol: 16,00 mg Vlákna: 14,80 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10
Navíc	Protein (579 kJ) Tuky: 0,30 g Sacharidy: 0,73 g Bílkoviny: 33,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 5. října 2022

Snídaně	Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem (1 890 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 81,78 g Bílkoviny: 12,78 g Cholesterol: 3,23 mg Vlákna: 4,78 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Kuskus nasladko (602 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 17,65 g Bílkoviny: 6,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,34 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	Pad thai s vepřovým masem (2 194 kJ) Tuky: 14,32 g Sacharidy: 45,37 g Bílkoviny: 52,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,83 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
Svačina	Cizrnový salát (620 kJ) Tuky: 2,01 g Sacharidy: 27,32 g Bílkoviny: 4,75 g Cholesterol: 55,61 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1
Večeře	Štavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče (2 127 kJ) Tuky: 3,33 g Sacharidy: 61,82 g Bílkoviny: 50,58 g Cholesterol: 31,10 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	Protein (567 kJ) Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,71 g Bílkoviny: 32,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 6. října 2022

Snídaně	Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy (1 468 kJ) Tuky: 4,79 g Sacharidy: 73,09 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou (738 kJ) Tuky: 5,15 g Sacharidy: 29,85 g Bílkoviny: 4,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,61 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
Oběd	Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou (2 490 kJ) Tuky: 15,74 g Sacharidy: 51,67 g Bílkoviny: 57,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (1 101 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 38,15 g Bílkoviny: 19,56 g Cholesterol: 5,22 mg Vlákna: 7,83 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou (1 626 kJ) Tuky: 1,66 g Sacharidy: 49,86 g Bílkoviny: 40,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,71 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (576 kJ) Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,72 g Bílkoviny: 32,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 7. října 2022

Snídaně	Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami (2 098 kJ) Tuky: 15,76 g Sacharidy: 70,22 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 394,75 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Mrkvovo-ovesné tyčinky (719 kJ) Tuky: 0,57 g Sacharidy: 38,62 g Bílkoviny: 2,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,04 g Alergeny: 1
Oběd	Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami (2 354 kJ) Tuky: 3,86 g Sacharidy: 78,15 g Bílkoviny: 48,48 g Cholesterol: 0,34 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Jablečný salát (788 kJ) Tuky: 3,10 g Sacharidy: 21,22 g Bílkoviny: 19,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 7

Večeře

Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží (1 469 kJ)

Tuky: 8,41 g Sacharidy: 30,41 g Bílkoviny: 35,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,13 g Alergeny: 1, 5, 6

Navíc

Protein (571 kJ)

Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,72 g Bílkoviny: 32,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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