

**Muscle – 8 000 kJ**
**Pondělí – 28. března 2022**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 602 kJ) Tuky: 15,36 g Sacharidy: 48,23 g Bílkoviny: 16,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,69 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Banana bread s tvarohovou pěnou</b> (1 722 kJ) Tuky: 28,41 g Sacharidy: 12,00 g Bílkoviny: 26,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Citronové kuře s rýží</b> (2 294 kJ) Tuky: 3,12 g Sacharidy: 67,57 g Bílkoviny: 55,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Špenátové smoothie</b> (548 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 1,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tuňákový salátek</b> (1 370 kJ) Tuky: 12,57 g Sacharidy: 14,09 g Bílkoviny: 36,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,63 g Alergeny: 4
Navíc	<b>Protein</b> (463 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,05 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 29. března 2022**

Snídaně	<b>Vločky s jablkem a skořicí</b> (1 776 kJ) Tuky: 16,98 g Sacharidy: 53,62 g Bílkoviny: 9,32 g Cholesterol: 71,82 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem</b> (1 144 kJ) Tuky: 11,29 g Sacharidy: 18,89 g Bílkoviny: 21,79 g Cholesterol: 7,28 mg Vlákna: 0,82 g Alergeny: 1, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou</b> (2 241 kJ) Tuky: 21,70 g Sacharidy: 32,03 g Bílkoviny: 48,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salátek s batáty</b> (1 098 kJ) Tuky: 5,24 g Sacharidy: 36,35 g Bílkoviny: 11,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,12 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky</b> (1 215 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 23,47 g Bílkoviny: 39,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (526 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 30. března 2022**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem</b> (1 909 kJ) Tuky: 28,02 g Sacharidy: 10,83 g Bílkoviny: 39,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,79 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Malinovo-kakaový Cottage s banánem</b> (850 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 32,99 g Bílkoviny: 4,55 g Cholesterol: 5,67 mg Vlákna: 2,37 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Baked feta pasta</b> (2 507 kJ) Tuky: 12,99 g Sacharidy: 64,10 g Bílkoviny: 52,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Polévka z pečeného česneku</b> (263 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 7,98 g Bílkoviny: 3,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Vepřový plátek s hráškovým pyré</b> (1 914 kJ) Tuky: 15,68 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 33,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (557 kJ) Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,46 g Bílkoviny: 26,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 31. března 2022**

Snídaně	<b>Tuňáková pomazánka</b> (1 288 kJ) Tuky: 9,69 g Sacharidy: 47,35 g Bílkoviny: 11,98 g Cholesterol: 0,11 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Svačina	<b>Jáhlový nákyp se švestkami</b> (733 kJ) Tuky: 6,38 g Sacharidy: 15,21 g Bílkoviny: 13,94 g Cholesterol: 2,09 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (1 951 kJ) Tuky: 13,19 g Sacharidy: 41,33 g Bílkoviny: 45,09 g Cholesterol: 94,32 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 183 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 23,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (2 377 kJ) Tuky: 27,28 g Sacharidy: 37,51 g Bílkoviny: 43,21 g Cholesterol: 12,17 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (468 kJ) Tuky: 1,18 g Sacharidy: 2,07 g Bílkoviny: 22,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 1. dubna 2022**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 339 kJ) Tuky: 15,65 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,46 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (934 kJ) Tuky: 10,89 g Sacharidy: 11,52 g Bílkoviny: 11,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (2 663 kJ) Tuky: 16,10 g Sacharidy: 76,48 g Bílkoviny: 44,76 g Cholesterol: 91,45 mg Vlákna: 0,48 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotom</b> (808 kJ) Tuky: 7,72 g Sacharidy: 22,51 g Bílkoviny: 8,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 5, 7

Večeře

**Karbanátky s bramborovou kaší (1 697 kJ)**

Tuky: 11,69 g Sacharidy: 28,92 g Bílkoviny: 44,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

Navíc

**Protein (559 kJ)**

Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,47 g Bílkoviny: 26,85 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