

**Muscle – 8 000 kJ**
**Pondělí – 29. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem</b> (1 619 kJ) Tuky: 14,93 g Sacharidy: 47,27 g Bílkoviny: 13,74 g Cholesterol: 2,65 mg Vláknina: 11,26 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou</b> (693 kJ) Tuky: 6,12 g Sacharidy: 20,31 g Bílkoviny: 6,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,74 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží</b> (2 314 kJ) Tuky: 14,37 g Sacharidy: 51,15 g Bílkoviny: 52,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,21 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou</b> (994 kJ) Tuky: 4,14 g Sacharidy: 22,14 g Bílkoviny: 30,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,48 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty</b> (1 888 kJ) Tuky: 19,74 g Sacharidy: 30,55 g Bílkoviny: 34,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (493 kJ) Tuky: 2,14 g Sacharidy: 2,06 g Bílkoviny: 22,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 30. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou</b> (1 570 kJ) Tuky: 14,61 g Sacharidy: 50,23 g Bílkoviny: 14,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,86 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem</b> (1 109 kJ) Tuky: 6,40 g Sacharidy: 34,49 g Bílkoviny: 15,72 g Cholesterol: 0,60 mg Vláknina: 5,07 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (2 681 kJ) Tuky: 26,61 g Sacharidy: 55,24 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 60,13 mg Vláknina: 26,54 g Alergeny:
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve</b> (698 kJ) Tuky: 2,11 g Sacharidy: 6,81 g Bílkoviny: 28,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Indické kari s rýží</b> (1 352 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 22,19 g Bílkoviny: 32,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,07 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (591 kJ) Tuky: 2,58 g Sacharidy: 2,47 g Bílkoviny: 26,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 1. prosince 2021**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky</b> (1 727 kJ) Tuky: 21,35 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 19,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,30 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem</b> (1 488 kJ) Tuky: 13,77 g Sacharidy: 40,43 g Bílkoviny: 16,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,53 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú</b> (2 426 kJ) Tuky: 13,52 g Sacharidy: 69,86 g Bílkoviny: 43,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,05 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba</b> (624 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 6,77 g Bílkoviny: 13,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,31 g Alergeny:
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem</b> (1 134 kJ) Tuky: 7,52 g Sacharidy: 10,69 g Bílkoviny: 39,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,01 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (601 kJ) Tuky: 2,61 g Sacharidy: 2,51 g Bílkoviny: 27,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 2. prosince 2021**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (590 kJ) Tuky: 1,50 g Sacharidy: 27,87 g Bílkoviny: 2,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 067 kJ) Tuky: 4,91 g Sacharidy: 19,10 g Bílkoviny: 32,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,01 g Alergeny:
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou</b> (2 070 kJ) Tuky: 19,25 g Sacharidy: 36,31 g Bílkoviny: 41,27 g Cholesterol: 63,89 mg Vláknina: 0,76 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou</b> (1 516 kJ) Tuky: 20,12 g Sacharidy: 35,22 g Bílkoviny: 9,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,26 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem</b> (2 172 kJ) Tuky: 15,33 g Sacharidy: 52,16 g Bílkoviny: 42,64 g Cholesterol: 269,86 mg Vláknina: 9,65 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	<b>Protein</b> (585 kJ) Tuky: 2,54 g Sacharidy: 2,45 g Bílkoviny: 26,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 3. prosince 2021**

Snídaně	<b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem</b> (1 818 kJ) Tuky: 25,07 g Sacharidy: 36,04 g Bílkoviny: 16,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,06 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Dýňový polévkový krém</b> (1 111 kJ) Tuky: 15,16 g Sacharidy: 21,43 g Bílkoviny: 10,20 g Cholesterol: 7,03 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (1 976 kJ) Tuky: 13,65 g Sacharidy: 45,83 g Bílkoviny: 43,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,68 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (839 kJ) Tuky: 2,64 g Sacharidy: 16,20 g Bílkoviny: 25,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 7

Večeře

**Tilápie s lehkým salátkem** (1 669 kJ)

Tuky: 6,13 g Sacharidy: 49,31 g Bílkoviny: 35,50 g Cholesterol: 84,57 mg Vlákna: 2,48 g Alergeny: 4

Navíc

**Protein** (587 kJ)

Tuky: 2,55 g Sacharidy: 2,46 g Bílkoviny: 26,75 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