

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 4. ledna 2021

Snídaně	Plněné croissanty s jahodovou náplní (1 082 kJ) Tuky: 12,07 g Sacharidy: 20,55 g Bílkoviny: 15,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,59 g Alergeny: 1
Svačina	Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 003 kJ) Tuky: 2,59 g Sacharidy: 47,00 g Bílkoviny: 6,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Kari z červené čočky s kuřecími kousky (2 477 kJ) Tuky: 23,94 g Sacharidy: 48,39 g Bílkoviny: 44,21 g Cholesterol: 162,18 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1
Svačina	Zelná polévka (719 kJ) Tuky: 5,29 g Sacharidy: 28,02 g Bílkoviny: 2,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (2 170 kJ) Tuky: 19,11 g Sacharidy: 21,32 g Bílkoviny: 62,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (549 kJ) Tuky: 1,39 g Sacharidy: 2,43 g Bílkoviny: 26,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 5. ledna 2021

Snídaně	Jablečný koláč s drobenkou (1 452 kJ) Tuky: 15,22 g Sacharidy: 43,88 g Bílkoviny: 12,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou (1 059 kJ) Tuky: 9,40 g Sacharidy: 15,67 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 6,42 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1
Oběd	Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (2 508 kJ) Tuky: 20,84 g Sacharidy: 46,50 g Bílkoviny: 53,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	Smoothie ze zahradního ovoce (512 kJ) Tuky: 4,05 g Sacharidy: 18,50 g Bílkoviny: 1,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,73 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (1 915 kJ) Tuky: 11,58 g Sacharidy: 44,94 g Bílkoviny: 39,32 g Cholesterol: 0,07 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (553 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,45 g Bílkoviny: 26,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 6. ledna 2021

Snídaně	Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (1 143 kJ) Tuky: 7,02 g Sacharidy: 35,39 g Bílkoviny: 16,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Tuňáková pomazánka (1 401 kJ) Tuky: 14,59 g Sacharidy: 39,03 g Bílkoviny: 10,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	Dýňové rizoto (2 080 kJ) Tuky: 17,75 g Sacharidy: 37,30 g Bílkoviny: 45,30 g Cholesterol: 249,06 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (928 kJ) Tuky: 7,65 g Sacharidy: 23,52 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 4,66 mg Vlákna: 5,10 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (1 894 kJ) Tuky: 13,12 g Sacharidy: 29,45 g Bílkoviny: 53,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,31 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (552 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,44 g Bílkoviny: 26,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 7. ledna 2021

Snídaně	Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (2 213 kJ) Tuky: 26,48 g Sacharidy: 54,52 g Bílkoviny: 21,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,82 g Alergeny: 1
Svačina	Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami (854 kJ) Tuky: 6,82 g Sacharidy: 18,31 g Bílkoviny: 15,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,22 g Alergeny: 1
Oběd	Holandské řízky s hráškovým pyrém (2 529 kJ) Tuky: 11,25 g Sacharidy: 64,64 g Bílkoviny: 58,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,12 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Green smoothie (820 kJ) Tuky: 15,79 g Sacharidy: 6,24 g Bílkoviny: 6,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny:
Večeře	Salát s kuskusem a kuřecím masem (1 121 kJ) Tuky: 1,63 g Sacharidy: 26,70 g Bílkoviny: 33,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	Protein (463 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,05 g Bílkoviny: 22,24 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. korýši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašíd) 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich