

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 26. února 2024

Snídaně	Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem (1 602 kJ) Tuky: 15,36 g Sacharidy: 48,23 g Bílkoviny: 16,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,69 g Alergeny: 1, 7, 10
Svačina	Banana bread s tvarohovou pěnou (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	Citronové kuře s rýží (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	Špenátové smoothie (548 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 1,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 7
Večeře	Tuňákový salátek (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	Protein (463 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,05 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 27. února 2024

Snídaně	Vločky s jablkem a skořicí (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	Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem (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, 3, 4, 7
Oběd	Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou (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	Salátek s batáty (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	Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky (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	Protein (526 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 28. února 2024

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (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	Malinovo-kakaový Cottage s banánem (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	Baked feta pasta (2 507 kJ) Tuky: 12,99 g Sacharidy: 64,10 g Bílkoviny: 52,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1
Svačina	Polévka z pečeného česneku (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	Vepřový plátek s hráškovým pyré (1 914 kJ) Tuky: 15,68 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 33,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (557 kJ) Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,46 g Bílkoviny: 26,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 29. února 2024

Snídaně	Anglická snídaně (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
Svačina	Jáhlový nákyp se švestkami (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	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (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
Svačina	Power smoothie (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	Gnocchi all' arrabiata (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, 5, 7
Navíc	Protein (468 kJ) Tuky: 1,18 g Sacharidy: 2,07 g Bílkoviny: 22,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 1. března 2024

Snídaně	Slaný cuketový koláč (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	Čokoládová pěna s ovocem (934 kJ) Tuky: 10,89 g Sacharidy: 11,52 g Bílkoviny: 11,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (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	Caprese salát s knäckebrotem (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