

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 22. ledna 2024

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (2 215 kJ) Tuky: 23,27 g Sacharidy: 63,69 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 1
Svačina	Zahradní salátek s mozzarelou (828 kJ) Tuky: 10,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 10,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,26 g Alergeny: 7
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (1 962 kJ) Tuky: 11,30 g Sacharidy: 50,13 g Bílkoviny: 48,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,82 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 060 kJ) Tuky: 4,27 g Sacharidy: 25,54 g Bílkoviny: 31,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 5
Večeře	Smetanový květák s krutím masem (1 427 kJ) Tuky: 14,02 g Sacharidy: 17,71 g Bílkoviny: 33,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 5
Navíc	Protein (509 kJ) Tuky: 1,29 g Sacharidy: 2,25 g Bílkoviny: 24,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 23. ledna 2024

Snídaně	Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 224 kJ) Tuky: 9,57 g Sacharidy: 31,74 g Bílkoviny: 22,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,75 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 308 kJ) Tuky: 17,01 g Sacharidy: 25,20 g Bílkoviny: 13,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,11 g Alergeny: 1
Oběd	Rýžové nudle s kuřecím masem (2 503 kJ) Tuky: 17,32 g Sacharidy: 64,33 g Bílkoviny: 42,97 g Cholesterol: 99,68 mg Vlákna: 8,97 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Power smoothie (790 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 8,05 g Bílkoviny: 16,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová pečeně se zeleninou (1 653 kJ) Tuky: 10,03 g Sacharidy: 35,91 g Bílkoviny: 39,14 g Cholesterol: 90,82 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (521 kJ) Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 24. ledna 2024

Snídaně	Domácí monte (1 740 kJ) Tuky: 11,49 g Sacharidy: 59,13 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 3,44 mg Vlákna: 9,43 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Bramboračka s kapustou (1 331 kJ) Tuky: 16,37 g Sacharidy: 23,75 g Bílkoviny: 19,88 g Cholesterol: 0,59 mg Vlákna: 7,19 g Alergeny: 1
Oběd	Krevetové rizoto (2 172 kJ) Tuky: 13,97 g Sacharidy: 44,10 g Bílkoviny: 48,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
Svačina	Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (762 kJ) Tuky: 10,98 g Sacharidy: 9,96 g Bílkoviny: 10,39 g Cholesterol: 33,44 mg Vlákna: 3,18 g Alergeny: 1
Večeře	Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (1 472 kJ) Tuky: 9,74 g Sacharidy: 28,08 g Bílkoviny: 37,19 g Cholesterol: 64,08 mg Vlákna: 4,25 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (523 kJ) Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,31 g Bílkoviny: 25,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 25. ledna 2024

Snídaně	Vajčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (1 133 kJ) Tuky: 7,01 g Sacharidy: 30,30 g Bílkoviny: 17,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,85 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Kokosové řezy (1 338 kJ) Tuky: 7,80 g Sacharidy: 27,51 g Bílkoviny: 33,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,42 g Alergeny: 5
Oběd	Lasagne se zeleninou (2 451 kJ) Tuky: 32,79 g Sacharidy: 38,04 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,82 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cottage nasladko s ovocem a kakaem (727 kJ) Tuky: 2,71 g Sacharidy: 25,79 g Bílkoviny: 8,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,47 g Alergeny: 7
Večeře	Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (1 829 kJ) Tuky: 8,50 g Sacharidy: 44,88 g Bílkoviny: 40,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (521 kJ) Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 26. ledna 2024

Snídaně	Čokoládová granola (1 893 kJ) Tuky: 21,03 g Sacharidy: 38,78 g Bílkoviny: 31,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Rajčatová pomazánka (1 041 kJ) Tuky: 11,29 g Sacharidy: 27,96 g Bílkoviny: 8,08 g Cholesterol: 7,58 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí nudličky na kari s rýží (2 054 kJ) Tuky: 11,67 g Sacharidy: 56,29 g Bílkoviny: 38,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jogurtové smoothie s ovocem (683 kJ) Tuky: 2,24 g Sacharidy: 15,38 g Bílkoviny: 18,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 1

Večeře

Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré (1 811 kJ)

Tuky: 17,75 g Sacharidy: 32,64 g Bílkoviny: 34,25 g Cholesterol: 88,22 mg Vlákna: 7,38 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

Navíc

Protein (517 kJ)

Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,29 g Bílkoviny: 24,82 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