

**Muscle – 8 000 kJ**
**Pondělí – 27. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (1 412 kJ) Tuky: 17,12 g Sacharidy: 17,16 g Bílkoviny: 31,49 g Cholesterol: 33,67 mg Vlákna: 2,53 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (709 kJ) Tuky: 8,96 g Sacharidy: 15,48 g Bílkoviny: 6,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (2 229 kJ) Tuky: 6,14 g Sacharidy: 79,16 g Bílkoviny: 36,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,91 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie na zahřátí</b> (1 370 kJ) Tuky: 12,97 g Sacharidy: 36,44 g Bílkoviny: 15,46 g Cholesterol: 5,35 mg Vlákna: 5,60 g Alergeny:
Večeře	<b>Poke bowl s krevetami</b> (1 809 kJ) Tuky: 19,31 g Sacharidy: 19,61 g Bílkoviny: 50,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,75 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (471 kJ) Tuky: 1,19 g Sacharidy: 2,08 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 28. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (1 464 kJ) Tuky: 17,59 g Sacharidy: 36,57 g Bílkoviny: 8,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,47 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu</b> (1 580 kJ) Tuky: 10,29 g Sacharidy: 25,50 g Bílkoviny: 42,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,38 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Spaghetti bolognese</b> (2 001 kJ) Tuky: 10,25 g Sacharidy: 50,70 g Bílkoviny: 44,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,45 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	<b>Zdravá kulajda</b> (707 kJ) Tuky: 7,55 g Sacharidy: 19,81 g Bílkoviny: 4,85 g Cholesterol: 2,71 mg Vlákna: 3,07 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí špízy se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (1 686 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 32,17 g Bílkoviny: 31,86 g Cholesterol: 100,39 mg Vlákna: 4,02 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (562 kJ) Tuky: 1,42 g Sacharidy: 2,49 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 29. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (1 322 kJ) Tuky: 24,37 g Sacharidy: 16,42 g Bílkoviny: 5,74 g Cholesterol: 75,33 mg Vlákna: 1,86 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (1 361 kJ) Tuky: 3,61 g Sacharidy: 39,57 g Bílkoviny: 32,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,80 g Alergeny:
Oběd	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 165 kJ) Tuky: 16,16 g Sacharidy: 49,53 g Bílkoviny: 40,66 g Cholesterol: 87,59 mg Vlákna: 2,47 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (952 kJ) Tuky: 4,33 g Sacharidy: 24,28 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (1 645 kJ) Tuky: 14,93 g Sacharidy: 29,37 g Bílkoviny: 32,55 g Cholesterol: 70,20 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (555 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,45 g Bílkoviny: 26,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3

**Čtvrtek – 30. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Hemenex</b> (1 432 kJ) Tuky: 12,66 g Sacharidy: 39,97 g Bílkoviny: 16,12 g Cholesterol: 355,86 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (1 507 kJ) Tuky: 22,56 g Sacharidy: 31,96 g Bílkoviny: 7,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (2 089 kJ) Tuky: 11,63 g Sacharidy: 55,59 g Bílkoviny: 41,57 g Cholesterol: 36,80 mg Vlákna: 6,93 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Bramboračka</b> (1 416 kJ) Tuky: 4,99 g Sacharidy: 10,03 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	<b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (1 122 kJ) Tuky: 3,24 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 44,50 g Cholesterol: 152,46 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 3
Navíc	<b>Protein</b> (433 kJ) Tuky: 1,10 g Sacharidy: 1,92 g Bílkoviny: 20,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 1. prosince 2023**

Snídaně	<b>Jablečné placičky</b> (1 401 kJ) Tuky: 16,35 g Sacharidy: 37,09 g Bílkoviny: 12,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>French toast</b> (666 kJ) Tuky: 2,52 g Sacharidy: 31,51 g Bílkoviny: 3,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,25 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (2 403 kJ) Tuky: 14,02 g Sacharidy: 61,94 g Bílkoviny: 46,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (1 090 kJ) Tuky: 10,27 g Sacharidy: 11,00 g Bílkoviny: 28,85 g Cholesterol: 87,06 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny:

Večeře

**Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 989 kJ)**

Tuky: 18,43 g Sacharidy: 21,30 g Bílkoviny: 46,02 g Cholesterol: 235,37 mg Vláknina: 4,36 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein (451 kJ)**

Tuky: 1,14 g Sacharidy: 2,00 g Bílkoviny: 21,66 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. vlič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich