

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 16. října 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem a žampiony (1 383 kJ) Tuky: 16,14 g Sacharidy: 21,56 g Bílkoviny: 24,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,39 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Francouzské toasty (1 646 kJ) Tuky: 12,07 g Sacharidy: 58,19 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,17 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 690 kJ) Tuky: 6,90 g Sacharidy: 45,08 g Bílkoviny: 37,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Papriková pomazánka s knackenbroatem (1 047 kJ) Tuky: 12,37 g Sacharidy: 16,38 g Bílkoviny: 17,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,60 g Alergeny: 1
Večeře	Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (1 681 kJ) Tuky: 14,34 g Sacharidy: 25,63 g Bílkoviny: 41,67 g Cholesterol: 63,52 mg Vlákna: 0,52 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

Úterý – 17. října 2023

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s jablky (1 270 kJ) Tuky: 5,11 g Sacharidy: 53,40 g Bílkoviny: 15,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,97 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Letní salátek s avokádovým dresingem (726 kJ) Tuky: 2,90 g Sacharidy: 31,85 g Bílkoviny: 4,76 g Cholesterol: 9,56 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 8
Oběd	Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (2 901 kJ) Tuky: 24,32 g Sacharidy: 43,68 g Bílkoviny: 66,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,31 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Detoxikační smoothie (750 kJ) Tuky: 6,76 g Sacharidy: 25,15 g Bílkoviny: 3,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,05 g Alergeny:
Večeře	Kuře v medovo-hořčičné omáčce se salátem (1 880 kJ) Tuky: 23,38 g Sacharidy: 10,67 g Bílkoviny: 49,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Navíc	Protein (473 kJ) Tuky: 1,20 g Sacharidy: 2,09 g Bílkoviny: 22,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 18. října 2023

Snídaně	Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (1 370 kJ) Tuky: 19,39 g Sacharidy: 19,77 g Bílkoviny: 17,04 g Cholesterol: 8,53 mg Vlákna: 2,36 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (665 kJ) Tuky: 4,57 g Sacharidy: 22,90 g Bílkoviny: 4,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (2 184 kJ) Tuky: 19,01 g Sacharidy: 31,94 g Bílkoviny: 59,92 g Cholesterol: 22,08 mg Vlákna: 3,89 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (1 301 kJ) Tuky: 11,94 g Sacharidy: 39,62 g Bílkoviny: 10,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,62 g Alergeny:
Večeře	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (2 019 kJ) Tuky: 7,69 g Sacharidy: 49,69 g Bílkoviny: 50,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,75 g Alergeny: 1, 4, 5
Navíc	Protein (461 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,04 g Bílkoviny: 22,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 19. října 2023

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (1 595 kJ) Tuky: 15,38 g Sacharidy: 22,63 g Bílkoviny: 35,63 g Cholesterol: 44,73 mg Vlákna: 1,47 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (706 kJ) Tuky: 8,97 g Sacharidy: 18,38 g Bílkoviny: 2,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,74 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (2 180 kJ) Tuky: 16,83 g Sacharidy: 49,65 g Bílkoviny: 43,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,39 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Ovocné smoothie s kešu (895 kJ) Tuky: 13,23 g Sacharidy: 9,62 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,16 g Alergeny: 8
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (2 167 kJ) Tuky: 9,07 g Sacharidy: 64,40 g Bílkoviny: 40,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,60 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (458 kJ) Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,03 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 20. října 2023

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (1 511 kJ) Tuky: 13,16 g Sacharidy: 45,38 g Bílkoviny: 18,69 g Cholesterol: 168,94 mg Vlákna: 3,52 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 203 kJ) Tuky: 17,57 g Sacharidy: 15,34 g Bílkoviny: 16,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,77 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (2 208 kJ) Tuky: 12,30 g Sacharidy: 45,34 g Bílkoviny: 55,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,48 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (351 kJ) Tuky: 0,53 g Sacharidy: 18,19 g Bílkoviny: 1,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,47 g Alergeny: 1

Večeře

Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 266 kJ)

Tuky: 20,02 g Sacharidy: 43,85 g Bílkoviny: 42,95 g Cholesterol: 106,33 mg Vláknina: 0,59 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (461 kJ)

Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,04 g Bílkoviny: 22,11 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