

**Muscle – 8 000 kJ**
**Pondělí – 26. června 2023**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (1 495 kJ) Tuky: 13,02 g Sacharidy: 44,81 g Bílkoviny: 19,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,29 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (1 531 kJ) Tuky: 22,43 g Sacharidy: 24,15 g Bílkoviny: 17,42 g Cholesterol: 0,14 mg Vláknina: 0,48 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (2 556 kJ) Tuky: 15,17 g Sacharidy: 56,86 g Bílkoviny: 57,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,91 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (850 kJ) Tuky: 7,75 g Sacharidy: 29,14 g Bílkoviny: 3,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,11 g Alergeny:
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 102 kJ) Tuky: 4,11 g Sacharidy: 14,50 g Bílkoviny: 38,53 g Cholesterol: 4,58 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (467 kJ) Tuky: 1,18 g Sacharidy: 2,06 g Bílkoviny: 22,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 27. června 2023**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (2 575 kJ) Tuky: 28,74 g Sacharidy: 65,04 g Bílkoviny: 22,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,12 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (604 kJ) Tuky: 4,35 g Sacharidy: 16,40 g Bílkoviny: 9,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (1 565 kJ) Tuky: 8,32 g Sacharidy: 34,82 g Bílkoviny: 37,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,61 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (777 kJ) Tuky: 7,46 g Sacharidy: 17,08 g Bílkoviny: 10,76 g Cholesterol: 126,86 mg Vláknina: 0,78 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (1 925 kJ) Tuky: 13,18 g Sacharidy: 32,92 g Bílkoviny: 50,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,99 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (553 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,45 g Bílkoviny: 26,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 28. června 2023**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (662 kJ) Tuky: 1,30 g Sacharidy: 32,91 g Bílkoviny: 5,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,55 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 375 kJ) Tuky: 9,80 g Sacharidy: 17,26 g Bílkoviny: 41,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,45 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (2 185 kJ) Tuky: 15,51 g Sacharidy: 39,70 g Bílkoviny: 52,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (915 kJ) Tuky: 8,51 g Sacharidy: 25,44 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,49 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (2 405 kJ) Tuky: 27,49 g Sacharidy: 52,60 g Bílkoviny: 28,11 g Cholesterol: 34,26 mg Vláknina: 2,00 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (458 kJ) Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,02 g Bílkoviny: 21,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 29. června 2023**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (1 446 kJ) Tuky: 13,42 g Sacharidy: 36,35 g Bílkoviny: 23,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 528 kJ) Tuky: 19,91 g Sacharidy: 35,47 g Bílkoviny: 10,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,02 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (3 279 kJ) Tuky: 23,26 g Sacharidy: 76,52 g Bílkoviny: 62,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (349 kJ) Tuky: 4,50 g Sacharidy: 6,70 g Bílkoviny: 4,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (939 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 13,67 g Bílkoviny: 35,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,90 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (459 kJ) Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,03 g Bílkoviny: 22,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 30. června 2023**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (1 763 kJ) Tuky: 19,05 g Sacharidy: 42,51 g Bílkoviny: 23,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,39 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem</b> (1 074 kJ) Tuky: 13,58 g Sacharidy: 21,52 g Bílkoviny: 13,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (2 933 kJ) Tuky: 13,21 g Sacharidy: 84,96 g Bílkoviny: 52,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (720 kJ) Tuky: 12,44 g Sacharidy: 3,73 g Bílkoviny: 11,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,56 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

**Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (958 kJ)**

Tuky: 3,18 g Sacharidy: 14,28 g Bílkoviny: 30,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,95 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

**Protein (551 kJ)**

Tuky: 1,39 g Sacharidy: 2,44 g Bílkoviny: 26,46 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