

**Muscle – 8 000 kJ**
**Pondělí – 29. července 2024**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (1 619 kJ) Tuky: 14,93 g Sacharidy: 47,27 g Bílkoviny: 13,74 g Cholesterol: 2,65 mg Vláknina: 11,26 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Salátek s batáty a řepou</b> (693 kJ) Tuky: 6,12 g Sacharidy: 20,31 g Bílkoviny: 6,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,74 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (2 314 kJ) Tuky: 14,37 g Sacharidy: 51,15 g Bílkoviny: 52,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,21 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínový koktejl s kustovnicí</b> (994 kJ) Tuky: 4,14 g Sacharidy: 22,14 g Bílkoviny: 30,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,48 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízký se salátem</b> (1 888 kJ) Tuky: 19,74 g Sacharidy: 30,55 g Bílkoviny: 34,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3, 6, 8
Navíc	<b>Protein</b> (493 kJ) Tuky: 2,14 g Sacharidy: 2,06 g Bílkoviny: 22,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 30. července 2024**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (1 570 kJ) Tuky: 14,61 g Sacharidy: 50,23 g Bílkoviny: 14,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,86 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (1 109 kJ) Tuky: 6,40 g Sacharidy: 34,49 g Bílkoviny: 15,72 g Cholesterol: 0,60 mg Vláknina: 5,07 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (2 681 kJ) Tuky: 26,61 g Sacharidy: 55,24 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 60,13 mg Vláknina: 26,54 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (698 kJ) Tuky: 2,11 g Sacharidy: 6,81 g Bílkoviny: 28,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 352 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 22,19 g Bílkoviny: 32,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,07 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (591 kJ) Tuky: 2,58 g Sacharidy: 2,47 g Bílkoviny: 26,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 31. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (1 727 kJ) Tuky: 21,35 g Sacharidy: 34,67 g Bílkoviny: 19,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,30 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z čočky Beluga</b> (1 488 kJ) Tuky: 13,77 g Sacharidy: 40,43 g Bílkoviny: 16,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,53 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (2 426 kJ) Tuky: 13,52 g Sacharidy: 69,86 g Bílkoviny: 43,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,05 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (624 kJ) Tuky: 7,79 g Sacharidy: 6,77 g Bílkoviny: 13,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,31 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (1 134 kJ) Tuky: 7,52 g Sacharidy: 10,69 g Bílkoviny: 39,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,01 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (601 kJ) Tuky: 2,61 g Sacharidy: 2,51 g Bílkoviny: 27,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 1. srpna 2024**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (590 kJ) Tuky: 1,50 g Sacharidy: 27,87 g Bílkoviny: 2,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (1 067 kJ) Tuky: 4,91 g Sacharidy: 19,10 g Bílkoviny: 32,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží</b> (2 070 kJ) Tuky: 19,25 g Sacharidy: 36,31 g Bílkoviny: 41,27 g Cholesterol: 63,89 mg Vláknina: 0,76 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 516 kJ) Tuky: 20,12 g Sacharidy: 35,22 g Bílkoviny: 9,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,26 g Alergeny:
Večeře	<b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyrém</b> (2 172 kJ) Tuky: 15,33 g Sacharidy: 52,16 g Bílkoviny: 42,64 g Cholesterol: 269,86 mg Vláknina: 9,65 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (585 kJ) Tuky: 2,54 g Sacharidy: 2,45 g Bílkoviny: 26,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 2. srpna 2024**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (2 215 kJ) Tuky: 23,27 g Sacharidy: 63,69 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (828 kJ) Tuky: 10,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 10,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (1 962 kJ) Tuky: 11,30 g Sacharidy: 50,13 g Bílkoviny: 48,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,82 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (1 060 kJ) Tuky: 4,27 g Sacharidy: 25,54 g Bílkoviny: 31,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 1

Večeře **Žitné halušky se zelím a uzeným masem** (1 427 kJ)  
Tuky: 14,02 g Sacharidy: 17,71 g Bílkoviny: 33,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (509 kJ)  
Tuky: 1,29 g Sacharidy: 2,25 g Bílkoviny: 24,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně **Celozrnné kakaové řezy** (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 **Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem** (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 **Vepřová kotletka se špenátovými penne** (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, 7

Svačina **Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky** (790 kJ)  
Tuky: 10,04 g Sacharidy: 8,05 g Bílkoviny: 16,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 8

Večeře **Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky** (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, 5, 7

Navíc **Protein** (521 kJ)  
Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně **Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou** (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

Svačina **Domácí pribináček s malinovým přelivem** (1 331 kJ)  
Tuky: 16,37 g Sacharidy: 23,75 g Bílkoviny: 19,88 g Cholesterol: 0,59 mg Vlákna: 7,19 g Alergeny: 7

Oběd **Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky** (2 172 kJ)  
Tuky: 13,97 g Sacharidy: 44,10 g Bílkoviny: 48,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,36 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

Svačina **Fitness míša řezy** (762 kJ)  
Tuky: 10,98 g Sacharidy: 9,96 g Bílkoviny: 10,39 g Cholesterol: 33,44 mg Vlákna: 3,18 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Večeře **Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách** (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

**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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich