

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 9. ledna 2023

Snídaně	Ovesná kaše s proteinem a borůvkami (1 847 kJ) Tuky: 7,26 g Sacharidy: 82,64 g Bílkoviny: 19,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,99 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Čočková pomazánka s česnekem (975 kJ) Tuky: 6,02 g Sacharidy: 38,44 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,45 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží (2 579 kJ) Tuky: 7,02 g Sacharidy: 83,97 g Bílkoviny: 49,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Fitness jablečný závin (378 kJ) Tuky: 2,04 g Sacharidy: 14,61 g Bílkoviny: 3,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami (1 649 kJ) Tuky: 9,53 g Sacharidy: 25,04 g Bílkoviny: 53,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Navíc	Protein (573 kJ) Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,72 g Bílkoviny: 32,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 10. ledna 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (2 098 kJ) Tuky: 12,18 g Sacharidy: 78,27 g Bílkoviny: 24,84 g Cholesterol: 392,02 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	Fitness koláč (683 kJ) Tuky: 3,66 g Sacharidy: 28,27 g Bílkoviny: 3,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem (2 342 kJ) Tuky: 4,97 g Sacharidy: 75,15 g Bílkoviny: 51,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,34 g Alergeny: 5
Svačina	Jogurtovo-borůvkové smoothie (325 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 5,82 g Bílkoviny: 4,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí (1 972 kJ) Tuky: 6,90 g Sacharidy: 50,90 g Bílkoviny: 48,67 g Cholesterol: 16,00 mg Vlákna: 14,80 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (579 kJ) Tuky: 0,30 g Sacharidy: 0,73 g Bílkoviny: 33,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 11. ledna 2023

Snídaně	Francouzský toast (1 890 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 81,78 g Bílkoviny: 12,78 g Cholesterol: 3,23 mg Vlákna: 4,78 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Brokolicev krém (602 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 17,65 g Bílkoviny: 6,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,34 g Alergeny: 5
Oběd	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (2 194 kJ) Tuky: 14,32 g Sacharidy: 45,37 g Bílkoviny: 52,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,83 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy (620 kJ) Tuky: 2,01 g Sacharidy: 27,32 g Bílkoviny: 4,75 g Cholesterol: 55,61 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 7
Večeře	Hovězí na víně s bulgurem (2 127 kJ) Tuky: 3,33 g Sacharidy: 61,82 g Bílkoviny: 50,58 g Cholesterol: 31,10 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (567 kJ) Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,71 g Bílkoviny: 32,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 12. ledna 2023

Snídaně	Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou (1 468 kJ) Tuky: 4,79 g Sacharidy: 73,09 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 7
Svačina	Citrónový koláč (738 kJ) Tuky: 5,15 g Sacharidy: 29,85 g Bílkoviny: 4,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,61 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou (2 490 kJ) Tuky: 15,74 g Sacharidy: 51,67 g Bílkoviny: 57,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Ovocný kefír (1 101 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 38,15 g Bílkoviny: 19,56 g Cholesterol: 5,22 mg Vlákna: 7,83 g Alergeny: 7
Večeře	Rajčatové rizoto s krůtím mase (1 626 kJ) Tuky: 1,66 g Sacharidy: 49,86 g Bílkoviny: 40,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,71 g Alergeny: 1, 6, 7, 10
Navíc	Protein (576 kJ) Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,72 g Bílkoviny: 32,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 13. ledna 2023

Snídaně	Čokoládová pěna s ovocem (2 098 kJ) Tuky: 15,76 g Sacharidy: 70,22 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 394,75 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Fitness budapešťská pomazánka (719 kJ) Tuky: 0,57 g Sacharidy: 38,62 g Bílkoviny: 2,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,04 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	Kuřecí stehno s batátovou kaší (2 354 kJ) Tuky: 3,86 g Sacharidy: 78,15 g Bílkoviny: 48,48 g Cholesterol: 0,34 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1
Svačina	Květáková polévka (788 kJ) Tuky: 3,10 g Sacharidy: 21,22 g Bílkoviny: 19,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (1 469 kJ)

Tuky: 8,41 g Sacharidy: 30,41 g Bílkoviny: 35,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,13 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (571 kJ)

Tuky: 0,29 g Sacharidy: 0,72 g Bílkoviny: 32,71 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