

**Muscle – 9 000 kJ**
**Pondělí – 17. října 2022**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 594 kJ)</b> Tuky: 10,65 g Sacharidy: 50,17 g Bílkoviny: 24,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,08 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (941 kJ)</b> Tuky: 8,75 g Sacharidy: 14,72 g Bílkoviny: 19,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (3 148 kJ)</b> Tuky: 19,46 g Sacharidy: 77,80 g Bílkoviny: 56,73 g Cholesterol: 116,21 mg Vláknina: 6,03 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (1 012 kJ)</b> Tuky: 13,45 g Sacharidy: 21,37 g Bílkoviny: 8,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,72 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 786 kJ)</b> Tuky: 16,40 g Sacharidy: 22,59 g Bílkoviny: 43,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,00 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (519 kJ)</b> Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,29 g Bílkoviny: 24,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 18. října 2022**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 217 kJ)</b> Tuky: 13,57 g Sacharidy: 23,14 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,68 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 129 kJ)</b> Tuky: 2,92 g Sacharidy: 52,88 g Bílkoviny: 6,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (2 786 kJ)</b> Tuky: 26,92 g Sacharidy: 54,45 g Bílkoviny: 49,72 g Cholesterol: 182,47 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Slaná ovesná kaše (809 kJ)</b> Tuky: 5,95 g Sacharidy: 31,52 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,30 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 441 kJ)</b> Tuky: 21,48 g Sacharidy: 23,98 g Bílkoviny: 69,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,38 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein (618 kJ)</b> Tuky: 1,56 g Sacharidy: 2,73 g Bílkoviny: 29,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. října 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 633 kJ)</b> Tuky: 17,14 g Sacharidy: 49,36 g Bílkoviny: 13,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,55 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 192 kJ)</b> Tuky: 10,58 g Sacharidy: 17,63 g Bílkoviny: 28,81 g Cholesterol: 7,22 mg Vláknina: 0,98 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	<b>Vepřový stroganoff s rýží (2 822 kJ)</b> Tuky: 23,45 g Sacharidy: 52,31 g Bílkoviny: 59,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,39 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (576 kJ)</b> Tuky: 4,56 g Sacharidy: 20,80 g Bílkoviny: 2,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,20 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (2 154 kJ)</b> Tuky: 13,01 g Sacharidy: 50,57 g Bílkoviny: 44,25 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 1,30 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein (622 kJ)</b> Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. října 2022**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (1 286 kJ)</b> Tuky: 7,90 g Sacharidy: 39,81 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,68 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 576 kJ)</b> Tuky: 16,43 g Sacharidy: 43,91 g Bílkoviny: 12,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,33 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 340 kJ)</b> Tuky: 19,97 g Sacharidy: 41,95 g Bílkoviny: 50,97 g Cholesterol: 280,20 mg Vláknina: 5,33 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (1 045 kJ)</b> Tuky: 8,59 g Sacharidy: 26,47 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 5,25 mg Vláknina: 5,73 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 131 kJ)</b> Tuky: 14,77 g Sacharidy: 33,13 g Bílkoviny: 59,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (621 kJ)</b> Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 29,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. října 2022**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (2 489 kJ)</b> Tuky: 29,82 g Sacharidy: 61,33 g Bílkoviny: 24,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,06 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salátek (961 kJ)</b> Tuky: 7,66 g Sacharidy: 20,60 g Bílkoviny: 17,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,87 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (2 845 kJ)</b> Tuky: 12,66 g Sacharidy: 72,71 g Bílkoviny: 65,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,13 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Letní proteinové smoothie (923 kJ)</b> Tuky: 17,75 g Sacharidy: 7,02 g Bílkoviny: 7,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,65 g Alergeny: 7

Večeře

**Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 261 kJ)**

Tuky: 1,83 g Sacharidy: 30,03 g Bílkoviny: 38,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,74 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (521 kJ)**

Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 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