

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 31. ledna 2022

Snídaně	Anglická snídaně (1 802 kJ) Tuky: 17,27 g Sacharidy: 54,26 g Bílkoviny: 18,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,27 g Alergeny: 1
Svačina	Banana bread s tvarohovou pěnou (1 937 kJ) Tuky: 31,96 g Sacharidy: 13,50 g Bílkoviny: 30,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Citronové kuře s rýží (2 581 kJ) Tuky: 3,51 g Sacharidy: 76,02 g Bílkoviny: 62,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Špenátové smoothie (617 kJ) Tuky: 2,17 g Sacharidy: 29,85 g Bílkoviny: 1,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,11 g Alergeny: 7
Večeře	Tuňákový salátek (1 542 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 15,84 g Bílkoviny: 41,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 4
Navíc	Protein (521 kJ) Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 1. února 2022

Snídaně	Vločky s jablkem a skořicí (1 998 kJ) Tuky: 19,10 g Sacharidy: 60,32 g Bílkoviny: 10,48 g Cholesterol: 80,80 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1
Svačina	Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem (1 287 kJ) Tuky: 12,70 g Sacharidy: 21,26 g Bílkoviny: 24,51 g Cholesterol: 8,19 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 1, 7, 10
Oběd	Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou (2 522 kJ) Tuky: 24,43 g Sacharidy: 36,03 g Bílkoviny: 54,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1
Svačina	Salátek s batáty (1 236 kJ) Tuky: 5,90 g Sacharidy: 40,90 g Bílkoviny: 13,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 17,02 g Alergeny: 1
Večeře	Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky (1 367 kJ) Tuky: 4,41 g Sacharidy: 26,42 g Bílkoviny: 44,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 5
Navíc	Protein (591 kJ) Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,61 g Bílkoviny: 28,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 2. února 2022

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (2 148 kJ) Tuky: 31,51 g Sacharidy: 12,18 g Bílkoviny: 44,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,02 g Alergeny: 3
Svačina	Malinovo-kakaový Cottage s banánem (956 kJ) Tuky: 5,98 g Sacharidy: 37,13 g Bílkoviny: 5,13 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 7
Oběd	Baked feta pasta (2 821 kJ) Tuky: 14,61 g Sacharidy: 72,11 g Bílkoviny: 59,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Polévka z pečeného česneku (296 kJ) Tuky: 2,20 g Sacharidy: 8,96 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Vepřový plátek s hráškovým pyré (2 153 kJ) Tuky: 17,64 g Sacharidy: 52,14 g Bílkoviny: 37,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,99 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (627 kJ) Tuky: 1,58 g Sacharidy: 2,77 g Bílkoviny: 30,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 3. února 2022

Snídaně	Tuňáková pomazánka (1 449 kJ) Tuky: 10,90 g Sacharidy: 53,25 g Bílkoviny: 13,47 g Cholesterol: 0,12 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Svačina	Jáhlový nákyp se švestkami (825 kJ) Tuky: 7,18 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 15,69 g Cholesterol: 2,36 mg Vlákna: 4,79 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Gnocchi all' arrabiata (2 195 kJ) Tuky: 14,84 g Sacharidy: 46,52 g Bílkoviny: 50,74 g Cholesterol: 106,11 mg Vlákna: 4,67 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Power smoothie (1 331 kJ) Tuky: 8,82 g Sacharidy: 33,43 g Bílkoviny: 25,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,38 g Alergeny: 9
Večeře	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (2 674 kJ) Tuky: 30,69 g Sacharidy: 42,18 g Bílkoviny: 48,61 g Cholesterol: 13,69 mg Vlákna: 3,40 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (527 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,33 g Bílkoviny: 25,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 4. února 2022

Snídaně	Slaný cuketový koláč (1 506 kJ) Tuky: 17,60 g Sacharidy: 25,14 g Bílkoviny: 24,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (1 051 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 21,95 g Bílkoviny: 12,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,17 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (2 995 kJ) Tuky: 18,13 g Sacharidy: 86,05 g Bílkoviny: 50,36 g Cholesterol: 102,88 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Caprese salát s knäckebrotom (909 kJ) Tuky: 8,70 g Sacharidy: 25,34 g Bílkoviny: 9,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1, 5, 7

Večeře

Karbanátky s bramborovou kaší (1 909 kJ)

Tuky: 13,14 g Sacharidy: 32,52 g Bílkoviny: 50,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,52 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

Navíc

Protein (629 kJ)

Tuky: 1,59 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,21 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(arašídny) 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. včič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich