

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 24. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (1 274 kJ) Tuky: 7,89 g Sacharidy: 34,09 g Bílkoviny: 20,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,96 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Kokosové řezy (1 506 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 30,95 g Bílkoviny: 37,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,60 g Alergeny: 5
Oběd	Lasagne se zeleninou (2 758 kJ) Tuky: 36,88 g Sacharidy: 42,80 g Bílkoviny: 35,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,42 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cottage nasladko s ovocem a kakaem (818 kJ) Tuky: 3,05 g Sacharidy: 29,00 g Bílkoviny: 9,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,15 g Alergeny: 7
Večeře	Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (2 057 kJ) Tuky: 9,57 g Sacharidy: 50,51 g Bílkoviny: 46,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (586 kJ) Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 25. ledna 2022

Snídaně	Čokoládová granola (2 130 kJ) Tuky: 23,66 g Sacharidy: 43,63 g Bílkoviny: 35,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Rajčatová pomazánka (1 171 kJ) Tuky: 12,70 g Sacharidy: 31,46 g Bílkoviny: 9,09 g Cholesterol: 8,53 mg Vlákna: 3,47 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí nudličky na kari s rýží (2 311 kJ) Tuky: 13,13 g Sacharidy: 63,33 g Bílkoviny: 43,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cuketová polévka (769 kJ) Tuky: 2,52 g Sacharidy: 17,31 g Bílkoviny: 20,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,57 g Alergeny: 1
Večeře	Zeleninový pastýřský koláč (2 037 kJ) Tuky: 19,97 g Sacharidy: 36,72 g Bílkoviny: 38,53 g Cholesterol: 99,25 mg Vlákna: 8,31 g Alergeny: 1, 5, 7, 9
Navíc	Protein (582 kJ) Tuky: 1,47 g Sacharidy: 2,57 g Bílkoviny: 27,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 26. ledna 2022

Snídaně	Fitness anglická snídaně (1 541 kJ) Tuky: 21,81 g Sacharidy: 22,25 g Bílkoviny: 19,17 g Cholesterol: 9,60 mg Vlákna: 2,65 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (748 kJ) Tuky: 5,14 g Sacharidy: 25,76 g Bílkoviny: 4,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	Segedínský guláš (2 457 kJ) Tuky: 21,39 g Sacharidy: 35,91 g Bílkoviny: 67,42 g Cholesterol: 24,84 mg Vlákna: 4,38 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Hrášková krémová polévka (1 464 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 44,57 g Bílkoviny: 11,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 271 kJ) Tuky: 8,65 g Sacharidy: 55,90 g Bílkoviny: 56,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	Protein (519 kJ) Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,29 g Bílkoviny: 24,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 27. ledna 2022

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 794 kJ) Tuky: 17,31 g Sacharidy: 25,45 g Bílkoviny: 40,08 g Cholesterol: 50,32 mg Vlákna: 1,65 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (794 kJ) Tuky: 10,08 g Sacharidy: 20,67 g Bílkoviny: 3,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 452 kJ) Tuky: 18,90 g Sacharidy: 55,87 g Bílkoviny: 48,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (1 007 kJ) Tuky: 14,89 g Sacharidy: 10,82 g Bílkoviny: 15,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1
Večeře	Quesadilla s trhaným kuřecím masem (2 438 kJ) Tuky: 10,21 g Sacharidy: 72,43 g Bílkoviny: 45,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,54 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (516 kJ) Tuky: 1,30 g Sacharidy: 2,28 g Bílkoviny: 24,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 28. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (1 700 kJ) Tuky: 14,80 g Sacharidy: 51,05 g Bílkoviny: 21,03 g Cholesterol: 190,05 mg Vlákna: 3,97 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 354 kJ) Tuky: 19,75 g Sacharidy: 17,26 g Bílkoviny: 19,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,24 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (2 484 kJ) Tuky: 13,83 g Sacharidy: 51,01 g Bílkoviny: 62,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Malinové jogurtové smoothie (395 kJ) Tuky: 0,59 g Sacharidy: 20,46 g Bílkoviny: 1,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,16 g Alergeny: 7

Večeře

Chilli noc carne (2 549 kJ)

Tuky: 22,53 g Sacharidy: 49,33 g Bílkoviny: 48,32 g Cholesterol: 119,62 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (518 kJ)

Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,29 g Bílkoviny: 24,87 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