

**Muscle – 9 000 kJ**
**Pondělí – 18. března 2024**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (2 491 kJ) Tuky: 26,18 g Sacharidy: 71,68 g Bílkoviny: 16,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,99 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarelou</b> (931 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 16,20 g Bílkoviny: 11,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 208 kJ) Tuky: 12,73 g Sacharidy: 56,39 g Bílkoviny: 55,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,92 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 192 kJ) Tuky: 4,81 g Sacharidy: 28,73 g Bílkoviny: 35,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (1 605 kJ) Tuky: 15,76 g Sacharidy: 19,92 g Bílkoviny: 37,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,40 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (573 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 19. března 2024**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (1 377 kJ) Tuky: 10,76 g Sacharidy: 35,70 g Bílkoviny: 25,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,85 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 472 kJ) Tuky: 19,14 g Sacharidy: 28,37 g Bílkoviny: 15,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,51 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (2 816 kJ) Tuky: 19,49 g Sacharidy: 72,38 g Bílkoviny: 48,36 g Cholesterol: 112,14 mg Vlákna: 10,09 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Power smoothie</b> (889 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 9,06 g Bílkoviny: 18,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,41 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (1 860 kJ) Tuky: 11,28 g Sacharidy: 40,44 g Bílkoviny: 44,05 g Cholesterol: 102,17 mg Vlákna: 2,95 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (586 kJ) Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 20. března 2024**

Snídaně	<b>Domácí monte</b> (1 957 kJ) Tuky: 12,92 g Sacharidy: 66,53 g Bílkoviny: 17,41 g Cholesterol: 3,87 mg Vlákna: 10,61 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Bramboračka s kapustou</b> (1 497 kJ) Tuky: 18,42 g Sacharidy: 26,71 g Bílkoviny: 22,37 g Cholesterol: 0,66 mg Vlákna: 8,09 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Krevetové rizoto</b> (2 444 kJ) Tuky: 15,72 g Sacharidy: 49,61 g Bílkoviny: 54,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,78 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
Svačina	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (857 kJ) Tuky: 12,36 g Sacharidy: 11,21 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 37,62 mg Vlákna: 3,58 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (1 656 kJ) Tuky: 10,96 g Sacharidy: 31,59 g Bílkoviny: 41,83 g Cholesterol: 72,09 mg Vlákna: 4,79 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (588 kJ) Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,60 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 21. března 2024**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem</b> (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	<b>Kokosové řezy</b> (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	<b>Lasagne se zeleninou</b> (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	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (818 kJ) Tuky: 3,05 g Sacharidy: 29,00 g Bílkoviny: 9,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,15 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem</b> (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	<b>Protein</b> (586 kJ) Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 22. března 2024**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (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	<b>Rajčatová pomazánka</b> (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	<b>Kuřecí nudličky na kari s rýží</b> (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	<b>Jogurtové smoothie s ovocem</b> (769 kJ) Tuky: 2,52 g Sacharidy: 17,31 g Bílkoviny: 20,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,57 g Alergeny: 1

Večeře

**Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré (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

---

**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