

**Muscle – 9 000 kJ**
**Pondělí – 8. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (2 078 kJ) Tuky: 8,16 g Sacharidy: 92,98 g Bílkoviny: 21,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,12 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (1 097 kJ) Tuky: 6,78 g Sacharidy: 43,24 g Bílkoviny: 4,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (2 901 kJ) Tuky: 7,86 g Sacharidy: 94,45 g Bílkoviny: 55,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (425 kJ) Tuky: 2,31 g Sacharidy: 16,45 g Bílkoviny: 4,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (1 855 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 28,19 g Bílkoviny: 59,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,12 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Navíc	<b>Protein</b> (645 kJ) Tuky: 0,32 g Sacharidy: 0,81 g Bílkoviny: 36,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 9. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (2 360 kJ) Tuky: 13,71 g Sacharidy: 88,08 g Bílkoviny: 27,96 g Cholesterol: 441,03 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Fitness koláč</b> (769 kJ) Tuky: 4,11 g Sacharidy: 31,80 g Bílkoviny: 4,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,02 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (2 635 kJ) Tuky: 5,60 g Sacharidy: 84,57 g Bílkoviny: 57,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,75 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (366 kJ) Tuky: 4,28 g Sacharidy: 6,57 g Bílkoviny: 5,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (2 218 kJ) Tuky: 7,75 g Sacharidy: 57,26 g Bílkoviny: 54,75 g Cholesterol: 18,00 mg Vlákna: 16,65 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (652 kJ) Tuky: 0,33 g Sacharidy: 0,82 g Bílkoviny: 37,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 10. ledna 2024**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (2 127 kJ) Tuky: 7,56 g Sacharidy: 91,99 g Bílkoviny: 14,39 g Cholesterol: 3,64 mg Vlákna: 5,37 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicev krém</b> (678 kJ) Tuky: 5,44 g Sacharidy: 19,87 g Bílkoviny: 7,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (2 468 kJ) Tuky: 16,14 g Sacharidy: 51,03 g Bílkoviny: 59,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,31 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy</b> (698 kJ) Tuky: 2,25 g Sacharidy: 30,74 g Bílkoviny: 5,32 g Cholesterol: 62,56 mg Vlákna: 4,31 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (2 392 kJ) Tuky: 3,76 g Sacharidy: 69,55 g Bílkoviny: 56,89 g Cholesterol: 34,98 mg Vlákna: 1,48 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (637 kJ) Tuky: 0,32 g Sacharidy: 0,80 g Bílkoviny: 36,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (1 651 kJ) Tuky: 5,44 g Sacharidy: 82,24 g Bílkoviny: 11,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Citrónový koláč</b> (831 kJ) Tuky: 5,78 g Sacharidy: 33,58 g Bílkoviny: 5,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,20 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (2 801 kJ) Tuky: 17,73 g Sacharidy: 58,15 g Bílkoviny: 64,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefír</b> (1 239 kJ) Tuky: 4,31 g Sacharidy: 42,89 g Bílkoviny: 21,99 g Cholesterol: 5,88 mg Vlákna: 8,81 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krutím mase</b> (1 830 kJ) Tuky: 1,86 g Sacharidy: 56,10 g Bílkoviny: 45,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,91 g Alergeny: 1, 6, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (649 kJ) Tuky: 0,32 g Sacharidy: 0,81 g Bílkoviny: 37,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 12. ledna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (2 360 kJ) Tuky: 17,74 g Sacharidy: 78,99 g Bílkoviny: 28,81 g Cholesterol: 444,08 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapeštská pomazánka</b> (809 kJ) Tuky: 0,64 g Sacharidy: 43,44 g Bílkoviny: 2,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,06 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (2 649 kJ) Tuky: 4,35 g Sacharidy: 87,91 g Bílkoviny: 54,52 g Cholesterol: 0,39 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (887 kJ) Tuky: 3,49 g Sacharidy: 23,88 g Bílkoviny: 21,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,39 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (1 653 kJ)**

Tuky: 9,45 g Sacharidy: 34,21 g Bílkoviny: 40,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,91 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (643 kJ)**

Tuky: 0,32 g Sacharidy: 0,81 g Bílkoviny: 36,80 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