

**Muscle – 9 000 kJ**
**Pondělí – 23. října 2023**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (1 802 kJ) Tuky: 17,27 g Sacharidy: 54,26 g Bílkoviny: 18,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,27 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (1 937 kJ) Tuky: 31,96 g Sacharidy: 13,50 g Bílkoviny: 30,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (2 581 kJ) Tuky: 3,51 g Sacharidy: 76,02 g Bílkoviny: 62,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (617 kJ) Tuky: 2,17 g Sacharidy: 29,85 g Bílkoviny: 1,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,11 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 542 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 15,84 g Bílkoviny: 41,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (521 kJ) Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 24. října 2023**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (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	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (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
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (2 522 kJ) Tuky: 24,43 g Sacharidy: 36,03 g Bílkoviny: 54,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 236 kJ) Tuky: 5,90 g Sacharidy: 40,90 g Bílkoviny: 13,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 17,02 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (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	<b>Protein</b> (591 kJ) Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,61 g Bílkoviny: 28,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 25. října 2023**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 148 kJ) Tuky: 31,51 g Sacharidy: 12,18 g Bílkoviny: 44,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,02 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (956 kJ) Tuky: 5,98 g Sacharidy: 37,13 g Bílkoviny: 5,13 g Cholesterol: 6,38 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (2 821 kJ) Tuky: 14,61 g Sacharidy: 72,11 g Bílkoviny: 59,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (296 kJ) Tuky: 2,20 g Sacharidy: 8,96 g Bílkoviny: 3,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (2 153 kJ) Tuky: 17,64 g Sacharidy: 52,14 g Bílkoviny: 37,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,99 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (627 kJ) Tuky: 1,58 g Sacharidy: 2,77 g Bílkoviny: 30,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 26. října 2023**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (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
Svačina	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (825 kJ) Tuky: 7,18 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 15,69 g Cholesterol: 2,36 mg Vlákna: 4,79 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (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, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovobramborový salát s jogurtem</b> (1 331 kJ) Tuky: 8,82 g Sacharidy: 33,43 g Bílkoviny: 25,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,38 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (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	<b>Protein</b> (527 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,33 g Bílkoviny: 25,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 27. října 2023**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 506 kJ) Tuky: 17,60 g Sacharidy: 25,14 g Bílkoviny: 24,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,13 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (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	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (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
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (909 kJ) Tuky: 8,70 g Sacharidy: 25,34 g Bílkoviny: 9,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Tuňákový salátek s olivami a kapary** (1 909 kJ)

Tuky: 13,14 g Sacharidy: 32,52 g Bílkoviny: 50,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,52 g Alergeny: 1, 4, 7

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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich