

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 16. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Omeleta se špenátem a žampiony (1 556 kJ) Tuky: 18,17 g Sacharidy: 24,23 g Bílkoviny: 27,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,94 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Francouzské toasty (1 851 kJ) Tuky: 13,59 g Sacharidy: 65,47 g Bílkoviny: 13,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,07 g Alergeny: 1, 3, 7, 8 |
| Oběd | Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 901 kJ) Tuky: 7,78 g Sacharidy: 50,73 g Bílkoviny: 42,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Papriková pomazánka s knackenbroatem (1 178 kJ) Tuky: 13,94 g Sacharidy: 18,43 g Bílkoviny: 19,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,31 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (1 891 kJ) Tuky: 16,13 g Sacharidy: 28,84 g Bílkoviny: 46,88 g Cholesterol: 71,46 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (622 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 29,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 17. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Kynutý tvarohový koláč s jablky (1 429 kJ) Tuky: 5,74 g Sacharidy: 60,09 g Bílkoviny: 17,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,47 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Letní salátek s avokádovým dresingem (817 kJ) Tuky: 3,25 g Sacharidy: 35,83 g Bílkoviny: 5,35 g Cholesterol: 10,76 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 8 |
| Oběd | Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (3 264 kJ) Tuky: 27,36 g Sacharidy: 49,16 g Bílkoviny: 74,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,85 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Detoxikační smoothie (843 kJ) Tuky: 7,60 g Sacharidy: 28,30 g Bílkoviny: 4,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,43 g Alergeny: |
| Večeře | Kuře v medovo-hořčičné omáčce se salátem (2 115 kJ) Tuky: 26,30 g Sacharidy: 12,00 g Bílkoviny: 55,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 1, 5, 7, 10 |
| Navíc | Protein (532 kJ) Tuky: 1,34 g Sacharidy: 2,35 g Bílkoviny: 25,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 18. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (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, 5, 7 |
| Svačina | Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (748 kJ) Tuky: 5,14 g Sacharidy: 25,76 g Bílkoviny: 4,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Oběd | Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (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 |
| Svačina | Vitamínová bomba (1 464 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 44,57 g Bílkoviny: 11,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny: |
| Večeře | Pražma s pečenými brambůrkami, granátovým jablkem a kapustou (2 271 kJ) Tuky: 8,65 g Sacharidy: 55,90 g Bílkoviny: 56,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,46 g Alergeny: 1, 4, 5 |
| 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 – 19. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Arašídová ovesná kaše (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, 7, 8 |
| Svačina | Cuketový koláč s fetou (794 kJ) Tuky: 10,08 g Sacharidy: 20,67 g Bílkoviny: 3,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |
| Oběd | Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (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, 6, 8 |
| Svačina | Ovocné smoothie s kešu (1 007 kJ) Tuky: 14,89 g Sacharidy: 10,82 g Bílkoviny: 15,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 8 |
| Večeře | Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (2 438 kJ) Tuky: 10,21 g Sacharidy: 72,43 g Bílkoviny: 45,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,54 g Alergeny: 1 |
| 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 – 20. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (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 |
| Svačina | Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 354 kJ) Tuky: 19,75 g Sacharidy: 17,26 g Bílkoviny: 19,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,24 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (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, 5, 7 |
| Svačina | Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (395 kJ) Tuky: 0,59 g Sacharidy: 20,46 g Bílkoviny: 1,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,16 g Alergeny: 1 |

Večeře

Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 549 kJ)

Tuky: 22,53 g Sacharidy: 49,33 g Bílkoviny: 48,32 g Cholesterol: 119,62 mg Vláknina: 0,67 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (518 kJ)

Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,29 g Bílkoviny: 24,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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