

**Muscle – 9 000 kJ**
**Pondělí – 7. srpna 2023**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (1 821 kJ)<br>Tuky: 16,80 g Sacharidy: 53,18 g Bílkoviny: 15,45 g Cholesterol: 2,98 mg Vláknina: 12,67 g Alergeny: 7 |
| Svačina | <b>Salátek s batáty a řepou</b> (780 kJ)<br>Tuky: 6,87 g Sacharidy: 22,87 g Bílkoviny: 6,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 7, 8                                  |
| Oběd    | <b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (2 603 kJ)<br>Tuky: 16,18 g Sacharidy: 57,55 g Bílkoviny: 58,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1                                |
| Svačina | <b>Vitaminový koktejl s kustovnicí</b> (1 118 kJ)<br>Tuky: 4,66 g Sacharidy: 24,91 g Bílkoviny: 34,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 7                                 |
| Večeře  | <b>Arašídové kuřecí řízky se salátem</b> (2 123 kJ)<br>Tuky: 22,23 g Sacharidy: 34,37 g Bílkoviny: 38,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3, 6, 8                           |
| Navíc   | <b>Protein</b> (554 kJ)<br>Tuky: 2,41 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |

**Úterý – 8. srpna 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (1 766 kJ)<br>Tuky: 16,44 g Sacharidy: 56,50 g Bílkoviny: 16,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 3, 7             |
| Svačina | <b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (1 247 kJ)<br>Tuky: 7,21 g Sacharidy: 38,81 g Bílkoviny: 17,69 g Cholesterol: 0,68 mg Vláknina: 5,71 g Alergeny: 1, 7, 8       |
| Oběd    | <b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (3 016 kJ)<br>Tuky: 29,93 g Sacharidy: 62,14 g Bílkoviny: 48,30 g Cholesterol: 67,65 mg Vláknina: 29,85 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9             |
| Svačina | <b>Crumble s jahodami</b> (785 kJ)<br>Tuky: 2,39 g Sacharidy: 7,67 g Bílkoviny: 32,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,07 g Alergeny: 1, 7, 8                                    |
| Večeře  | <b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 520 kJ)<br>Tuky: 11,85 g Sacharidy: 24,96 g Bílkoviny: 36,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,33 g Alergeny: 1, 4, 7 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (665 kJ)<br>Tuky: 2,90 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7  |

**Středa – 9. srpna 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (1 943 kJ)<br>Tuky: 24,02 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,21 g Alergeny: 1                  |
| Svačina | <b>Salát z čočky Beluga</b> (1 674 kJ)<br>Tuky: 15,47 g Sacharidy: 45,48 g Bílkoviny: 18,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,10 g Alergeny: 1  |
| Oběd    | <b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (2 729 kJ)<br>Tuky: 15,19 g Sacharidy: 78,61 g Bílkoviny: 49,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,79 g Alergeny: 1, 5, 7, 8        |
| Svačina | <b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (702 kJ)<br>Tuky: 8,75 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 7                   |
| Večeře  | <b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (1 276 kJ)<br>Tuky: 8,46 g Sacharidy: 12,05 g Bílkoviny: 44,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,39 g Alergeny: 1 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (676 kJ)<br>Tuky: 2,93 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 30,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7  |

**Čtvrtek – 10. srpna 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Slaný koláč</b> (664 kJ)<br>Tuky: 1,68 g Sacharidy: 31,35 g Bílkoviny: 2,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,71 g Alergeny: 3, 5, 7   |
| Svačina | <b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (1 201 kJ)<br>Tuky: 5,51 g Sacharidy: 21,47 g Bílkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,13 g Alergeny: 1, 5, 7           |
| Oběd    | <b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (2 328 kJ)<br>Tuky: 21,67 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 46,42 g Cholesterol: 71,88 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1          |
| Svačina | <b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 705 kJ)<br>Tuky: 22,63 g Sacharidy: 39,62 g Bílkoviny: 10,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,42 g Alergeny:                       |
| Večeře  | <b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyrém</b> (2 443 kJ)<br>Tuky: 17,25 g Sacharidy: 58,69 g Bílkoviny: 47,97 g Cholesterol: 303,59 mg Vláknina: 10,86 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (658 kJ)<br>Tuky: 2,86 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 30,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7  |

**Pátek – 11. srpna 2023**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Žemlovka</b> (2 046 kJ)<br>Tuky: 28,19 g Sacharidy: 40,56 g Bílkoviny: 18,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,81 g Alergeny: 1, 3, 7  |
| Svačina | <b>Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem</b> (1 250 kJ)<br>Tuky: 17,05 g Sacharidy: 24,11 g Bílkoviny: 11,47 g Cholesterol: 7,91 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7                       |
| Oběd    | <b>Marinované vepřové nudličky se štouchanými brambory a dušeným zelím</b> (2 223 kJ)<br>Tuky: 15,37 g Sacharidy: 51,57 g Bílkoviny: 48,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,88 g Alergeny: 1 |
| Svačina | <b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (943 kJ)<br>Tuky: 2,97 g Sacharidy: 18,22 g Bílkoviny: 28,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 7                                     |

Večeře

**Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou** (1 877 kJ)

Tuky: 6,89 g Sacharidy: 55,49 g Bílkoviny: 39,95 g Cholesterol: 95,15 mg Vláknina: 2,79 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein** (660 kJ)

Tuky: 2,87 g Sacharidy: 2,76 g Bílkoviny: 30,10 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