

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 23. ledna 2023

Snídaně	Bílková omeleta se sýrem a zeleninou (1 594 kJ) Tuky: 10,65 g Sacharidy: 50,17 g Bílkoviny: 24,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,08 g Alergeny: 3
Svačina	Duobuchta (941 kJ) Tuky: 8,75 g Sacharidy: 14,72 g Bílkoviny: 19,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Oběd	Celozrné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem (3 148 kJ) Tuky: 19,46 g Sacharidy: 77,80 g Bílkoviny: 56,73 g Cholesterol: 116,21 mg Vlákna: 6,03 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi (1 012 kJ) Tuky: 13,45 g Sacharidy: 21,37 g Bílkoviny: 8,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	Kuřecí paličky se zeleninou (1 786 kJ) Tuky: 16,40 g Sacharidy: 22,59 g Bílkoviny: 43,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (519 kJ) Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,29 g Bílkoviny: 24,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 24. ledna 2023

Snídaně	Plněné croissanty s jahodovou náplní (1 217 kJ) Tuky: 13,57 g Sacharidy: 23,14 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,68 g Alergeny: 1
Svačina	Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 129 kJ) Tuky: 2,92 g Sacharidy: 52,88 g Bílkoviny: 6,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Kari z červené čočky s kuřecími kousky (2 786 kJ) Tuky: 26,92 g Sacharidy: 54,45 g Bílkoviny: 49,72 g Cholesterol: 182,47 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1
Svačina	Zelná polévka (809 kJ) Tuky: 5,95 g Sacharidy: 31,52 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,30 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Quattro formaggi gnochi s krůtím masem (2 441 kJ) Tuky: 21,48 g Sacharidy: 23,98 g Bílkoviny: 69,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (618 kJ) Tuky: 1,56 g Sacharidy: 2,73 g Bílkoviny: 29,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 25. ledna 2023

Snídaně	Jablečný koláč s drobenkou (1 633 kJ) Tuky: 17,14 g Sacharidy: 49,36 g Bílkoviny: 13,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,55 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Hrášková pomazánka s ředvičkami a brynzou (1 192 kJ) Tuky: 10,58 g Sacharidy: 17,63 g Bílkoviny: 28,81 g Cholesterol: 7,22 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1
Oběd	Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (2 822 kJ) Tuky: 23,45 g Sacharidy: 52,31 g Bílkoviny: 59,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,39 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	Smoothie ze zahradního ovoce (576 kJ) Tuky: 4,56 g Sacharidy: 20,80 g Bílkoviny: 2,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,20 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (2 154 kJ) Tuky: 13,01 g Sacharidy: 50,57 g Bílkoviny: 44,25 g Cholesterol: 0,08 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (622 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 26. ledna 2023

Snídaně	Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (1 286 kJ) Tuky: 7,90 g Sacharidy: 39,81 g Bílkoviny: 18,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,68 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Tuňáková pomazánka (1 576 kJ) Tuky: 16,43 g Sacharidy: 43,91 g Bílkoviny: 12,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,33 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	Dýňové rizoto (2 340 kJ) Tuky: 19,97 g Sacharidy: 41,95 g Bílkoviny: 50,97 g Cholesterol: 280,20 mg Vlákna: 5,33 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (1 045 kJ) Tuky: 8,59 g Sacharidy: 26,47 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 5,25 mg Vlákna: 5,73 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, štouchané brambory (2 131 kJ) Tuky: 14,77 g Sacharidy: 33,13 g Bílkoviny: 59,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (621 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 29,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 27. ledna 2023

Snídaně	Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (2 489 kJ) Tuky: 29,82 g Sacharidy: 61,33 g Bílkoviny: 24,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,06 g Alergeny: 1
Svačina	Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami (961 kJ) Tuky: 7,66 g Sacharidy: 20,60 g Bílkoviny: 17,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,87 g Alergeny: 1
Oběd	Holandské řízky s hráškovým pyré (2 845 kJ) Tuky: 12,66 g Sacharidy: 72,71 g Bílkoviny: 65,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Green smoothie (923 kJ) Tuky: 17,75 g Sacharidy: 7,02 g Bílkoviny: 7,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,65 g Alergeny:

Večeře

Salát s kuskusem a kuřecím masem (1 261 kJ)

Tuky: 1,83 g Sacharidy: 30,03 g Bílkoviny: 38,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,74 g Alergeny: 1, 5, 10

Navíc

Protein (521 kJ)

Tuky: 1,32 g Sacharidy: 2,30 g Bílkoviny: 25,02 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