

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 12. září 2022**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (2 023 kJ) Tuky: 18,67 g Sacharidy: 59,08 g Bílkoviny: 17,19 g Cholesterol: 3,31 mg Vlákna: 14,07 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Salátek s batáty a řepou</b> (867 kJ) Tuky: 7,63 g Sacharidy: 25,41 g Bílkoviny: 7,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,17 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (2 892 kJ) Tuky: 17,97 g Sacharidy: 63,95 g Bílkoviny: 65,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,51 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínový koktejl s kustovnicí</b> (1 243 kJ) Tuky: 5,16 g Sacharidy: 27,68 g Bílkoviny: 38,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,85 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízký se salátem</b> (2 359 kJ) Tuky: 24,69 g Sacharidy: 38,19 g Bílkoviny: 43,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8
Navíc	<b>Protein</b> (616 kJ) Tuky: 2,68 g Sacharidy: 2,58 g Bílkoviny: 28,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 13. září 2022**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (1 963 kJ) Tuky: 18,26 g Sacharidy: 62,78 g Bílkoviny: 17,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (1 386 kJ) Tuky: 8,00 g Sacharidy: 43,12 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0,75 mg Vlákna: 6,34 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (3 351 kJ) Tuky: 33,24 g Sacharidy: 69,05 g Bílkoviny: 53,67 g Cholesterol: 75,17 mg Vlákna: 33,17 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (872 kJ) Tuky: 2,66 g Sacharidy: 8,51 g Bílkoviny: 35,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,29 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 689 kJ) Tuky: 13,19 g Sacharidy: 27,75 g Bílkoviny: 40,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,59 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (739 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 14. září 2022**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (2 159 kJ) Tuky: 26,68 g Sacharidy: 43,33 g Bílkoviny: 23,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,12 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z čočky Beluga</b> (1 860 kJ) Tuky: 17,19 g Sacharidy: 50,54 g Bílkoviny: 20,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,67 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (3 032 kJ) Tuky: 16,86 g Sacharidy: 87,35 g Bílkoviny: 54,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,56 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (780 kJ) Tuky: 9,72 g Sacharidy: 8,46 g Bílkoviny: 16,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,39 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (1 418 kJ) Tuky: 9,40 g Sacharidy: 13,37 g Bílkoviny: 49,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,77 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (751 kJ) Tuky: 3,26 g Sacharidy: 3,14 g Bílkoviny: 34,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 15. září 2022**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (738 kJ) Tuky: 1,85 g Sacharidy: 34,81 g Bílkoviny: 3,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,23 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (1 334 kJ) Tuky: 6,14 g Sacharidy: 23,86 g Bílkoviny: 41,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,25 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (2 587 kJ) Tuky: 24,07 g Sacharidy: 45,39 g Bílkoviny: 51,58 g Cholesterol: 79,86 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 895 kJ) Tuky: 25,15 g Sacharidy: 44,03 g Bílkoviny: 11,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,57 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré</b> (2 714 kJ) Tuky: 19,19 g Sacharidy: 65,20 g Bílkoviny: 53,29 g Cholesterol: 337,32 mg Vlákna: 12,06 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (732 kJ) Tuky: 3,18 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 16. září 2022**

Snídaně	<b>Žemlovka</b> (2 273 kJ) Tuky: 31,33 g Sacharidy: 45,06 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,56 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem</b> (1 389 kJ) Tuky: 18,94 g Sacharidy: 26,80 g Bílkoviny: 12,74 g Cholesterol: 8,78 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinované vepřové nudličky se štouchanými brambory a dušeným zelím</b> (2 470 kJ) Tuky: 17,07 g Sacharidy: 57,30 g Bílkoviny: 54,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (1 048 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 20,23 g Bílkoviny: 31,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 7

Večeře

**Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou (2 086 kJ)**

Tuky: 7,66 g Sacharidy: 61,65 g Bílkoviny: 44,39 g Cholesterol: 105,72 mg Vláknina: 3,10 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (734 kJ)**

Tuky: 3,19 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,44 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