

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 6. června 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Omeleta se špenátem, žampiony a celozrnným chlebem</b> (1 729 kJ)<br>Tuky: 20,18 g Sacharidy: 26,94 g Bílkoviny: 30,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,49 g Alergeny: 1, 3, 5, 7       |
| Svačina | <b>Francouzské toasty</b> (2 057 kJ)<br>Tuky: 15,11 g Sacharidy: 72,73 g Bílkoviny: 14,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,97 g Alergeny: 1, 3, 7, 8                                       |
| Oběd    | <b>Hovězí guláš s FIT celozrnným kynutým houskovým knedlíkem</b> (2 112 kJ)<br>Tuky: 8,63 g Sacharidy: 56,36 g Bílkoviny: 46,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,91 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | <b>Papriková pomazánka s knackenbroatem</b> (1 309 kJ)<br>Tuky: 15,48 g Sacharidy: 20,47 g Bílkoviny: 21,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,01 g Alergeny: 1                              |
| Večeře  | <b>Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi</b> (2 101 kJ)<br>Tuky: 17,93 g Sacharidy: 32,03 g Bílkoviny: 52,08 g Cholesterol: 79,40 mg Vláknina: 0,65 g Alergeny: 1                  |
| Navíc   | <b>Protein</b> (692 kJ)<br>Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7  |

**Úterý – 7. června 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Kynutý tvarohový koláč s jablky</b> (1 588 kJ)<br>Tuky: 6,37 g Sacharidy: 66,75 g Bílkoviny: 19,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,96 g Alergeny: 1, 3, 7                       |
| Svačina | <b>Letní salátek s avokádovým dresingem</b> (908 kJ)<br>Tuky: 3,61 g Sacharidy: 39,81 g Bílkoviny: 5,95 g Cholesterol: 11,95 mg Vláknina: 0,73 g Alergeny: 8                       |
| Oběd    | <b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (3 626 kJ)<br>Tuky: 30,40 g Sacharidy: 54,61 g Bílkoviny: 82,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,39 g Alergeny: 1, 3, 7           |
| Svačina | <b>Detoxikační smoothie</b> (937 kJ)<br>Tuky: 8,44 g Sacharidy: 31,43 g Bílkoviny: 4,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,81 g Alergeny:   |
| Večeře  | <b>Kuře v medovo-hořčičné omáčce s opékaným salátem</b> (2 350 kJ)<br>Tuky: 29,22 g Sacharidy: 13,33 g Bílkoviny: 61,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,36 g Alergeny: 1, 5, 7, 10 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (591 kJ)<br>Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,61 g Bílkoviny: 28,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |

**Středa – 8. června 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka</b> (1 712 kJ)<br>Tuky: 24,24 g Sacharidy: 24,72 g Bílkoviny: 21,29 g Cholesterol: 10,67 mg Vláknina: 2,94 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | <b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (831 kJ)<br>Tuky: 5,71 g Sacharidy: 28,63 g Bílkoviny: 5,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,04 g Alergeny: 1, 7, 8                                     |
| Oběd    | <b>Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, polentová kaše</b> (2 730 kJ)<br>Tuky: 23,75 g Sacharidy: 39,90 g Bílkoviny: 74,90 g Cholesterol: 27,60 mg Vláknina: 4,87 g Alergeny: 1       |
| Svačina | <b>Vitamínová bomba</b> (1 627 kJ)<br>Tuky: 14,92 g Sacharidy: 49,52 g Bílkoviny: 12,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,52 g Alergeny:   |
| Večeře  | <b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou</b> (2 524 kJ)<br>Tuky: 9,62 g Sacharidy: 62,12 g Bílkoviny: 63,22 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,19 g Alergeny: 1, 4, 5          |
| Navíc   | <b>Protein</b> (577 kJ)<br>Tuky: 1,46 g Sacharidy: 2,55 g Bílkoviny: 27,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |

**Čtvrtek – 9. června 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Arašídová ovesná kaše</b> (1 993 kJ)<br>Tuky: 19,23 g Sacharidy: 28,31 g Bílkoviny: 44,54 g Cholesterol: 55,91 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 1, 7, 8                            |
| Svačina | <b>Cuketové muffiny s fetou</b> (882 kJ)<br>Tuky: 11,20 g Sacharidy: 22,98 g Bílkoviny: 3,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,67 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8                          |
| Oběd    | <b>Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží</b> (2 725 kJ)<br>Tuky: 21,02 g Sacharidy: 62,08 g Bílkoviny: 54,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,49 g Alergeny: 1, 3, 6, 8           |
| Svačina | <b>Ovocné smoothie s kešu</b> (1 119 kJ)<br>Tuky: 16,55 g Sacharidy: 12,03 g Bílkoviny: 17,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,45 g Alergeny: 8                                     |
| Večeře  | <b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (2 708 kJ)<br>Tuky: 11,34 g Sacharidy: 80,49 g Bílkoviny: 51,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,50 g Alergeny: 1 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (573 kJ)<br>Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |

**Pátek – 10. června 2022**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce</b> (1 889 kJ)<br>Tuky: 16,44 g Sacharidy: 56,71 g Bílkoviny: 23,35 g Cholesterol: 211,17 mg Vláknina: 4,42 g Alergeny: 1, 3, 7                 |
| Svačina | <b>Arašídové tyčinky</b> (1 504 kJ)<br>Tuky: 21,95 g Sacharidy: 19,18 g Bílkoviny: 21,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,71 g Alergeny: 1   |
| Oběd    | <b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem</b> (2 760 kJ)<br>Tuky: 15,36 g Sacharidy: 56,67 g Bílkoviny: 69,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,59 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | <b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky</b> (439 kJ)<br>Tuky: 0,66 g Sacharidy: 22,74 g Bílkoviny: 1,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,86 g Alergeny: 1                                |

Večeře

**Rýžový salát se sladkokyselou zálivkou a řepy (2 833 kJ)**

Tuky: 25,03 g Sacharidy: 54,81 g Bílkoviny: 53,69 g Cholesterol: 132,91 mg Vlákna: 0,74 g Alergeny: 1, 5, 8

Navíc

**Protein (576 kJ)**

Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,55 g Bílkoviny: 27,64 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