

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 17. června 2024**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (2 002 kJ) Tuky: 19,19 g Sacharidy: 60,28 g Bílkoviny: 20,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (2 152 kJ) Tuky: 35,51 g Sacharidy: 15,00 g Bílkoviny: 33,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (2 868 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 84,47 g Bílkoviny: 69,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (685 kJ) Tuky: 2,42 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 2,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,34 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 713 kJ) Tuky: 15,70 g Sacharidy: 17,61 g Bílkoviny: 46,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (579 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 2,56 g Bílkoviny: 27,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 18. června 2024**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (2 220 kJ) Tuky: 21,21 g Sacharidy: 67,02 g Bílkoviny: 11,67 g Cholesterol: 89,78 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (1 430 kJ) Tuky: 14,11 g Sacharidy: 23,62 g Bílkoviny: 27,24 g Cholesterol: 9,10 mg Vlákna: 1,03 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (2 802 kJ) Tuky: 27,13 g Sacharidy: 40,03 g Bílkoviny: 61,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,74 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 373 kJ) Tuky: 6,56 g Sacharidy: 45,44 g Bílkoviny: 14,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 18,90 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 519 kJ) Tuky: 4,89 g Sacharidy: 29,35 g Bílkoviny: 49,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (657 kJ) Tuky: 1,66 g Sacharidy: 2,91 g Bílkoviny: 31,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. června 2024**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 386 kJ) Tuky: 35,02 g Sacharidy: 13,54 g Bílkoviny: 49,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (1 062 kJ) Tuky: 6,66 g Sacharidy: 41,25 g Bílkoviny: 5,69 g Cholesterol: 7,08 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (3 134 kJ) Tuky: 16,23 g Sacharidy: 80,12 g Bílkoviny: 66,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,73 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (329 kJ) Tuky: 2,44 g Sacharidy: 9,95 g Bílkoviny: 4,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (2 393 kJ) Tuky: 19,61 g Sacharidy: 57,94 g Bílkoviny: 41,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (697 kJ) Tuky: 1,76 g Sacharidy: 3,08 g Bílkoviny: 33,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. června 2024**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (1 610 kJ) Tuky: 12,11 g Sacharidy: 59,18 g Bílkoviny: 14,96 g Cholesterol: 0,13 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (916 kJ) Tuky: 7,98 g Sacharidy: 18,99 g Bílkoviny: 17,42 g Cholesterol: 2,62 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (2 438 kJ) Tuky: 16,47 g Sacharidy: 51,67 g Bílkoviny: 56,36 g Cholesterol: 117,90 mg Vlákna: 5,19 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovo-bramborový salát s jogurtem</b> (1 478 kJ) Tuky: 9,80 g Sacharidy: 37,15 g Bílkoviny: 28,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (2 972 kJ) Tuky: 34,11 g Sacharidy: 46,88 g Bílkoviny: 54,01 g Cholesterol: 15,21 mg Vlákna: 3,77 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (585 kJ) Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. června 2024**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 673 kJ) Tuky: 19,57 g Sacharidy: 27,93 g Bílkoviny: 27,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,82 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (1 168 kJ) Tuky: 13,61 g Sacharidy: 24,40 g Bílkoviny: 14,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (3 328 kJ) Tuky: 20,14 g Sacharidy: 95,59 g Bílkoviny: 55,96 g Cholesterol: 114,31 mg Vlákna: 0,60 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (1 010 kJ) Tuky: 9,65 g Sacharidy: 28,14 g Bílkoviny: 10,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,19 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Tuňákový salátek s olivami a kapary** (2 122 kJ)

Tuky: 14,60 g Sacharidy: 36,13 g Bílkoviny: 55,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein** (699 kJ)

Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,56 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(arašídý) 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