

Muscle – 10 000 kJ
Pondělí – 24. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (1 416 kJ) Tuky: 8,76 g Sacharidy: 37,89 g Bílkoviny: 22,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,07 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Kokosové řezy (1 673 kJ) Tuky: 9,76 g Sacharidy: 34,39 g Bílkoviny: 41,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 5
Oběd	Lasagne se zeleninou (3 064 kJ) Tuky: 40,98 g Sacharidy: 47,56 g Bílkoviny: 39,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cottage nasladko s ovocem a kakaem (909 kJ) Tuky: 3,39 g Sacharidy: 32,22 g Bílkoviny: 10,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,83 g Alergeny: 7
Večeře	Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (2 286 kJ) Tuky: 10,63 g Sacharidy: 56,10 g Bílkoviny: 51,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,62 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (651 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 25. ledna 2022

Snídaně	Čokoládová granola (2 367 kJ) Tuky: 26,28 g Sacharidy: 48,48 g Bílkoviny: 39,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Rajčatová pomazánka (1 301 kJ) Tuky: 14,11 g Sacharidy: 34,95 g Bílkoviny: 10,10 g Cholesterol: 9,48 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí nudličky na kari s rýží (2 568 kJ) Tuky: 14,59 g Sacharidy: 70,37 g Bílkoviny: 48,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cuketová polévka (854 kJ) Tuky: 2,80 g Sacharidy: 19,23 g Bílkoviny: 22,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1
Večeře	Zeleninový pastýřský koláč (2 263 kJ) Tuky: 22,19 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 42,82 g Cholesterol: 110,28 mg Vlákna: 9,23 g Alergeny: 1, 5, 7, 9
Navíc	Protein (646 kJ) Tuky: 1,63 g Sacharidy: 2,86 g Bílkoviny: 31,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 26. ledna 2022

Snídaně	Fitness anglická snídaně (1 712 kJ) Tuky: 24,24 g Sacharidy: 24,72 g Bílkoviny: 21,29 g Cholesterol: 10,67 mg Vlákna: 2,94 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (831 kJ) Tuky: 5,71 g Sacharidy: 28,63 g Bílkoviny: 5,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	Segedínský guláš (2 730 kJ) Tuky: 23,75 g Sacharidy: 39,90 g Bílkoviny: 74,90 g Cholesterol: 27,60 mg Vlákna: 4,87 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Hrášková krémová polévka (1 627 kJ) Tuky: 14,92 g Sacharidy: 49,52 g Bílkoviny: 12,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 524 kJ) Tuky: 9,62 g Sacharidy: 62,12 g Bílkoviny: 63,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,19 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	Protein (577 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 2,55 g Bílkoviny: 27,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 27. ledna 2022

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 993 kJ) Tuky: 19,23 g Sacharidy: 28,31 g Bílkoviny: 44,54 g Cholesterol: 55,91 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (882 kJ) Tuky: 11,20 g Sacharidy: 22,98 g Bílkoviny: 3,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,67 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 725 kJ) Tuky: 21,02 g Sacharidy: 62,08 g Bílkoviny: 54,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,49 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (1 119 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 12,03 g Bílkoviny: 17,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,45 g Alergeny: 1
Večeře	Quesadilla s trhaným kuřecím masem (2 708 kJ) Tuky: 11,34 g Sacharidy: 80,49 g Bílkoviny: 51,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,50 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (573 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 28. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (1 889 kJ) Tuky: 16,44 g Sacharidy: 56,71 g Bílkoviny: 23,35 g Cholesterol: 211,17 mg Vlákna: 4,42 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 504 kJ) Tuky: 21,95 g Sacharidy: 19,18 g Bílkoviny: 21,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,71 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Holandský řízek s mrkovo-bramborovou kaší (2 760 kJ) Tuky: 15,36 g Sacharidy: 56,67 g Bílkoviny: 69,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Malinové jogurtové smoothie (439 kJ) Tuky: 0,66 g Sacharidy: 22,74 g Bílkoviny: 1,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,86 g Alergeny: 7

Večeře

Chilli noc carne (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

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