

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 17. ledna 2022**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem</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: 1
Svačina	<b>Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou</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
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží</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, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou</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>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty</b> (2 359 kJ) Tuky: 24,69 g Sacharidy: 38,19 g Bílkoviny: 43,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
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: 1, 5, 7

**Úterý – 18. ledna 2022**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou</b> (1 963 kJ) Tuky: 18,26 g Sacharidy: 62,78 g Bílkoviny: 17,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem</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, 3, 5
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</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: 7
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve</b> (872 kJ) Tuky: 2,66 g Sacharidy: 8,51 g Bílkoviny: 35,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,29 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Indické kari s rýží</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 – 19. ledna 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky</b> (2 159 kJ) Tuky: 26,68 g Sacharidy: 43,33 g Bílkoviny: 23,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,12 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem</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>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú</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
Svačina	<b>Vitamínová bomba</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>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem</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, 3, 7
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 – 20. ledna 2022**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (738 kJ) Tuky: 1,85 g Sacharidy: 34,81 g Bílkoviny: 3,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,23 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 334 kJ) Tuky: 6,14 g Sacharidy: 23,86 g Bílkoviny: 41,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,25 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou</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, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou</b> (1 895 kJ) Tuky: 25,15 g Sacharidy: 44,03 g Bílkoviny: 11,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,57 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem</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, 10
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 – 21. ledna 2022**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (2 768 kJ) Tuky: 29,08 g Sacharidy: 79,62 g Bílkoviny: 18,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,64 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarellou</b> (1 034 kJ) Tuky: 13,01 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 12,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,07 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 453 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 62,65 g Bílkoviny: 61,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,02 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 325 kJ) Tuky: 5,35 g Sacharidy: 31,92 g Bílkoviny: 38,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,08 g Alergeny: 5

Večeře **Smetanový květák s krůtím masem** (1 783 kJ)  
Tuky: 17,51 g Sacharidy: 22,13 g Bílkoviny: 41,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 5

Navíc **Protein** (637 kJ)  
Tuky: 1,61 g Sacharidy: 2,82 g Bílkoviny: 30,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

---

## Sobota – 22. ledna 2022

Snídaně **Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem** (1 530 kJ)  
Tuky: 11,97 g Sacharidy: 39,66 g Bílkoviny: 27,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,94 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Podzimní dezert s jablky a pudíngem** (1 635 kJ)  
Tuky: 21,27 g Sacharidy: 31,51 g Bílkoviny: 17,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,89 g Alergeny: 1

Oběd **Rýžové nudle s kuřecím masem** (3 129 kJ)  
Tuky: 21,64 g Sacharidy: 80,42 g Bílkoviny: 53,71 g Cholesterol: 124,60 mg Vláknina: 11,21 g Alergeny: 1, 5, 6

Svačina **Power smoothie** (988 kJ)  
Tuky: 12,57 g Sacharidy: 10,07 g Bílkoviny: 20,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny: 7

Večeře **Vepřová pečeně se zeleninou** (2 067 kJ)  
Tuky: 12,52 g Sacharidy: 44,91 g Bílkoviny: 48,94 g Cholesterol: 113,52 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (651 kJ)  
Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

---

## Neděle – 23. ledna 2022

Snídaně **Kynuté čokoládové šneci** (2 175 kJ)  
Tuky: 14,36 g Sacharidy: 73,92 g Bílkoviny: 19,35 g Cholesterol: 4,30 mg Vláknina: 11,79 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Bramboračka s kapustou** (1 664 kJ)  
Tuky: 20,46 g Sacharidy: 29,71 g Bílkoviny: 24,87 g Cholesterol: 0,74 mg Vláknina: 9,00 g Alergeny: 1

Oběd **Fitness krevetový salát s mangem na kari** (2 715 kJ)  
Tuky: 17,46 g Sacharidy: 55,12 g Bílkoviny: 61,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,20 g Alergeny: 1, 2, 5, 7

Svačina **Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem** (953 kJ)  
Tuky: 13,74 g Sacharidy: 12,44 g Bílkoviny: 12,99 g Cholesterol: 41,80 mg Vláknina: 3,98 g Alergeny: 1

Večeře **Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou** (1 840 kJ)  
Tuky: 12,18 g Sacharidy: 35,10 g Bílkoviny: 46,48 g Cholesterol: 80,10 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (653 kJ)  
Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,89 g Bílkoviny: 31,36 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich