

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 8. dubna 2024**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (2 023 kJ)</b> 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 (867 kJ)</b> 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 (2 892 kJ)</b> 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 (1 243 kJ)</b> 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 (2 359 kJ)</b> 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 (616 kJ)</b> Tuky: 2,68 g Sacharidy: 2,58 g Bílkoviny: 28,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 9. dubna 2024**

Snídaně	<b>Cizrnový krém se sezamovou bagetkou (1 963 kJ)</b> 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 (1 386 kJ)</b> 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 (3 351 kJ)</b> 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 (872 kJ)</b> 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 (1 689 kJ)</b> 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 (739 kJ)</b> Tuky: 3,22 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 10. dubna 2024**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 159 kJ)</b> 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, žampiony, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (1 860 kJ)</b> 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 (3 032 kJ)</b> Tuky: 16,86 g Sacharidy: 87,35 g Bílkoviny: 54,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,56 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage (780 kJ)</b> 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 krůtím masem, česnekem a špenátem (1 418 kJ)</b> 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 (751 kJ)</b> Tuky: 3,26 g Sacharidy: 3,14 g Bílkoviny: 34,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 11. dubna 2024**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (738 kJ)</b> 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 (1 334 kJ)</b> 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 (2 587 kJ)</b> 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 (1 895 kJ)</b> 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 (2 714 kJ)</b> 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 (732 kJ)</b> Tuky: 3,18 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 12. dubna 2024**

Snídaně	<b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (2 273 kJ)</b> Tuky: 31,33 g Sacharidy: 45,06 g Bílkoviny: 20,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,56 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Dýňový polévkový krém (1 389 kJ)</b> Tuky: 18,94 g Sacharidy: 26,80 g Bílkoviny: 12,74 g Cholesterol: 8,78 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 470 kJ)</b> Tuky: 17,07 g Sacharidy: 57,30 g Bílkoviny: 54,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina

**Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (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

**Tilápie s lehkým salátkem (2 086 kJ)**

Tuky: 7,66 g Sacharidy: 61,65 g Bílkoviny: 44,39 g Cholesterol: 105,72 mg Vlákna: 3,10 g Alergeny: 4

Navíc

**Protein (734 kJ)**

Tuky: 3,19 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,44 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(arašídny) 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. včič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich