

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 15. ledna 2024**

Snídaně	<b>Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem</b> (1 868 kJ) Tuky: 16,29 g Sacharidy: 56,01 g Bílkoviny: 23,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Chia pudink s arašídovým máslem a banánem</b> (1 913 kJ) Tuky: 28,04 g Sacharidy: 30,18 g Bílkoviny: 21,77 g Cholesterol: 0,18 mg Vlákna: 0,60 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží</b> (3 195 kJ) Tuky: 18,95 g Sacharidy: 71,08 g Bílkoviny: 72,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	<b>Cizrnová polévka</b> (1 063 kJ) Tuky: 9,69 g Sacharidy: 36,42 g Bílkoviny: 4,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,38 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami</b> (1 378 kJ) Tuky: 5,15 g Sacharidy: 18,11 g Bílkoviny: 48,16 g Cholesterol: 5,72 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 4, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (583 kJ) Tuky: 1,47 g Sacharidy: 2,58 g Bílkoviny: 28,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 16. ledna 2024**

Snídaně	<b>Hruškový crumble s malinami</b> (3 219 kJ) Tuky: 35,93 g Sacharidy: 81,32 g Bílkoviny: 27,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,41 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem</b> (755 kJ) Tuky: 5,44 g Sacharidy: 20,50 g Bílkoviny: 12,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,09 g Alergeny: 1, 7, 9
Oběd	<b>Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem</b> (1 957 kJ) Tuky: 10,40 g Sacharidy: 43,53 g Bílkoviny: 47,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,76 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Domácí přibináček se sezonním ovocem</b> (972 kJ) Tuky: 9,32 g Sacharidy: 21,33 g Bílkoviny: 13,48 g Cholesterol: 158,58 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem</b> (2 407 kJ) Tuky: 16,48 g Sacharidy: 41,16 g Bílkoviny: 63,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,25 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Navíc	<b>Protein</b> (692 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 17. ledna 2024**

Snídaně	<b>Kurkumový hummus z pečené zeleniny</b> (828 kJ) Tuky: 1,62 g Sacharidy: 41,14 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	<b>Švestkový závin s mákem</b> (1 718 kJ) Tuky: 12,25 g Sacharidy: 21,59 g Bílkoviny: 52,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,31 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem</b> (2 731 kJ) Tuky: 19,39 g Sacharidy: 49,61 g Bílkoviny: 66,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1, 3, 5, 10
Svačina	<b>Smoothie z lesního ovoce s bazalkou</b> (1 144 kJ) Tuky: 10,65 g Sacharidy: 31,80 g Bílkoviny: 10,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,86 g Alergeny:
Večeře	<b>Hovězí kebab s kuskus salátem</b> (3 007 kJ) Tuky: 34,36 g Sacharidy: 65,74 g Bílkoviny: 35,13 g Cholesterol: 42,82 mg Vlákna: 2,49 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (572 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 18. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sladká jáhlová kaše</b> (1 807 kJ) Tuky: 16,78 g Sacharidy: 45,44 g Bílkoviny: 28,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,29 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Salát z kuskusu a dýně</b> (1 910 kJ) Tuky: 24,89 g Sacharidy: 44,33 g Bílkoviny: 13,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,51 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Vepřové maso s rýžovými nudlemi</b> (4 098 kJ) Tuky: 29,08 g Sacharidy: 95,66 g Bílkoviny: 77,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 6, 7, 10
Svačina	<b>Ovocný salátek</b> (436 kJ) Tuky: 5,63 g Sacharidy: 8,37 g Bílkoviny: 5,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Špenátové farfalle s kuřecími kousky</b> (1 174 kJ) Tuky: 1,97 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 44,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,87 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (574 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,54 g Bílkoviny: 27,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 19. ledna 2024**

Snídaně	<b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (2 204 kJ) Tuky: 23,79 g Sacharidy: 53,16 g Bílkoviny: 29,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Raw borůvkové řezy</b> (1 343 kJ) Tuky: 16,98 g Sacharidy: 26,91 g Bílkoviny: 16,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,61 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (3 667 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 106,22 g Bílkoviny: 66,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,19 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem</b> (899 kJ) Tuky: 15,55 g Sacharidy: 4,67 g Bílkoviny: 14,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,70 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Hříbkové italské rizoto** (1 198 kJ)

Tuky: 3,96 g Sacharidy: 17,84 g Bílkoviny: 37,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,94 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein** (689 kJ)

Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,07 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