

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

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (2 308 kJ) Tuky: 9,07 g Sacharidy: 103,31 g Bílkoviny: 24,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (1 219 kJ) Tuky: 7,53 g Sacharidy: 48,05 g Bílkoviny: 4,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,56 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (3 223 kJ) Tuky: 8,76 g Sacharidy: 104,95 g Bílkoviny: 61,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (472 kJ) Tuky: 2,56 g Sacharidy: 18,27 g Bílkoviny: 4,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,39 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (2 061 kJ) Tuky: 11,92 g Sacharidy: 31,31 g Bílkoviny: 66,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Navíc	<b>Protein</b> (716 kJ) Tuky: 0,36 g Sacharidy: 0,90 g Bílkoviny: 40,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 9. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (2 622 kJ) Tuky: 15,23 g Sacharidy: 97,86 g Bílkoviny: 31,06 g Cholesterol: 490,03 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Fitness koláč</b> (854 kJ) Tuky: 4,57 g Sacharidy: 35,34 g Bílkoviny: 4,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (2 928 kJ) Tuky: 6,22 g Sacharidy: 93,95 g Bílkoviny: 63,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,17 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (407 kJ) Tuky: 4,76 g Sacharidy: 7,29 g Bílkoviny: 6,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (2 465 kJ) Tuky: 8,62 g Sacharidy: 63,63 g Bílkoviny: 60,84 g Cholesterol: 20,00 mg Vlákna: 18,50 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (724 kJ) Tuky: 0,37 g Sacharidy: 0,91 g Bílkoviny: 41,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 10. ledna 2024**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (2 363 kJ) Tuky: 8,39 g Sacharidy: 102,22 g Bílkoviny: 15,98 g Cholesterol: 4,04 mg Vlákna: 5,97 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicev krém</b> (753 kJ) Tuky: 6,06 g Sacharidy: 22,07 g Bílkoviny: 8,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (2 742 kJ) Tuky: 17,92 g Sacharidy: 56,70 g Bílkoviny: 65,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,79 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy</b> (776 kJ) Tuky: 2,51 g Sacharidy: 34,15 g Bílkoviny: 5,92 g Cholesterol: 69,51 mg Vlákna: 4,79 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (2 658 kJ) Tuky: 4,17 g Sacharidy: 77,28 g Bílkoviny: 63,22 g Cholesterol: 38,87 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (708 kJ) Tuky: 0,36 g Sacharidy: 0,89 g Bílkoviny: 40,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (1 834 kJ) Tuky: 6,02 g Sacharidy: 91,37 g Bílkoviny: 13,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,91 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Citrónový koláč</b> (923 kJ) Tuky: 6,43 g Sacharidy: 37,31 g Bílkoviny: 5,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,77 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (3 113 kJ) Tuky: 19,69 g Sacharidy: 64,60 g Bílkoviny: 71,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefír</b> (1 377 kJ) Tuky: 4,78 g Sacharidy: 47,67 g Bílkoviny: 24,44 g Cholesterol: 6,53 mg Vlákna: 9,79 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krutím mase</b> (2 033 kJ) Tuky: 2,07 g Sacharidy: 62,33 g Bílkoviny: 50,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,13 g Alergeny: 1, 6, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (721 kJ) Tuky: 0,36 g Sacharidy: 0,90 g Bílkoviny: 41,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 12. ledna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (2 622 kJ) Tuky: 19,71 g Sacharidy: 87,77 g Bílkoviny: 32,02 g Cholesterol: 493,43 mg Vlákna: 0,99 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapeštská pomazánka</b> (898 kJ) Tuky: 0,71 g Sacharidy: 48,27 g Bílkoviny: 3,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,06 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (2 943 kJ) Tuky: 4,83 g Sacharidy: 97,68 g Bílkoviny: 60,59 g Cholesterol: 0,43 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (986 kJ) Tuky: 3,88 g Sacharidy: 26,53 g Bílkoviny: 23,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,77 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (1 837 kJ)**

Tuky: 10,51 g Sacharidy: 38,01 g Bílkoviny: 44,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,67 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (714 kJ)**

Tuky: 0,36 g Sacharidy: 0,90 g Bílkoviny: 40,89 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. vlnč bób a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich