

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 18. prosince 2023**

Snídaně	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem</b> (2 002 kJ) Tuky: 19,19 g Sacharidy: 60,28 g Bílkoviny: 20,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 1, 7, 10
Svačina	<b>Banana bread s tvarohovou pěnou</b> (2 152 kJ) Tuky: 35,51 g Sacharidy: 15,00 g Bílkoviny: 33,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Citronové kuře s rýží</b> (2 868 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 84,47 g Bílkoviny: 69,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Špenátové smoothie</b> (685 kJ) Tuky: 2,42 g Sacharidy: 33,16 g Bílkoviny: 2,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,34 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tuňákový salátek</b> (1 713 kJ) Tuky: 15,70 g Sacharidy: 17,61 g Bílkoviny: 46,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 4
Navíc	<b>Protein</b> (579 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 2,56 g Bílkoviny: 27,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 19. prosince 2023**

Snídaně	<b>Vločky s jablkem a skořicí</b> (2 220 kJ) Tuky: 21,21 g Sacharidy: 67,02 g Bílkoviny: 11,67 g Cholesterol: 89,78 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem</b> (1 430 kJ) Tuky: 14,11 g Sacharidy: 23,62 g Bílkoviny: 27,24 g Cholesterol: 9,10 mg Vlákna: 1,03 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Oběd	<b>Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou</b> (2 802 kJ) Tuky: 27,13 g Sacharidy: 40,03 g Bílkoviny: 61,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,74 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salátek s batáty</b> (1 373 kJ) Tuky: 6,56 g Sacharidy: 45,44 g Bílkoviny: 14,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 18,90 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky</b> (1 519 kJ) Tuky: 4,89 g Sacharidy: 29,35 g Bílkoviny: 49,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (657 kJ) Tuky: 1,66 g Sacharidy: 2,91 g Bílkoviny: 31,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 20. prosince 2023**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem</b> (2 386 kJ) Tuky: 35,02 g Sacharidy: 13,54 g Bílkoviny: 49,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Malinovo-kakaový Cottage s banánem</b> (1 062 kJ) Tuky: 6,66 g Sacharidy: 41,25 g Bílkoviny: 5,69 g Cholesterol: 7,08 mg Vlákna: 2,96 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Baked feta pasta</b> (3 134 kJ) Tuky: 16,23 g Sacharidy: 80,12 g Bílkoviny: 66,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,73 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z pečeného česneku</b> (329 kJ) Tuky: 2,44 g Sacharidy: 9,95 g Bílkoviny: 4,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Vepřový plátek s hráškovým pyré</b> (2 393 kJ) Tuky: 19,61 g Sacharidy: 57,94 g Bílkoviny: 41,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (697 kJ) Tuky: 1,76 g Sacharidy: 3,08 g Bílkoviny: 33,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 21. prosince 2023**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 610 kJ) Tuky: 12,11 g Sacharidy: 59,18 g Bílkoviny: 14,96 g Cholesterol: 0,13 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový nákyp se švestkami</b> (916 kJ) Tuky: 7,98 g Sacharidy: 18,99 g Bílkoviny: 17,42 g Cholesterol: 2,62 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (2 438 kJ) Tuky: 16,47 g Sacharidy: 51,67 g Bílkoviny: 56,36 g Cholesterol: 117,90 mg Vlákna: 5,19 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 478 kJ) Tuky: 9,80 g Sacharidy: 37,15 g Bílkoviny: 28,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (2 972 kJ) Tuky: 34,11 g Sacharidy: 46,88 g Bílkoviny: 54,01 g Cholesterol: 15,21 mg Vlákna: 3,77 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (585 kJ) Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 22. prosince 2023**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 673 kJ) Tuky: 19,57 g Sacharidy: 27,93 g Bílkoviny: 27,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,82 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (1 168 kJ) Tuky: 13,61 g Sacharidy: 24,40 g Bílkoviny: 14,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (3 328 kJ) Tuky: 20,14 g Sacharidy: 95,59 g Bílkoviny: 55,96 g Cholesterol: 114,31 mg Vlákna: 0,60 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotom</b> (1 010 kJ) Tuky: 9,65 g Sacharidy: 28,14 g Bílkoviny: 10,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,19 g Alergeny: 1, 5, 7

Večeře

**Karbanátky s bramborovou kaší (2 122 kJ)**

Tuky: 14,60 g Sacharidy: 36,13 g Bílkoviny: 55,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

Navíc

**Protein (699 kJ)**

Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,56 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich