

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 3. července 2023**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (2 768 kJ) Tuky: 29,08 g Sacharidy: 79,62 g Bílkoviny: 18,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,64 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (1 034 kJ) Tuky: 13,01 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 12,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,07 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 453 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 62,65 g Bílkoviny: 61,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (1 325 kJ) Tuky: 5,35 g Sacharidy: 31,92 g Bílkoviny: 38,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,08 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Žitné halušky se zelím a uzeným masem</b> (1 783 kJ) Tuky: 17,51 g Sacharidy: 22,13 g Bílkoviny: 41,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (637 kJ) Tuky: 1,61 g Sacharidy: 2,82 g Bílkoviny: 30,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 4. července 2023**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy</b> (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	<b>Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem</b> (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	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (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, 7
Svačina	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (988 kJ) Tuky: 12,57 g Sacharidy: 10,07 g Bílkoviny: 20,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (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, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (651 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 5. července 2023**

Snídaně	<b>Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (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
Svačina	<b>Domácí pribináček s malinovým přelivem</b> (1 664 kJ) Tuky: 20,46 g Sacharidy: 29,71 g Bílkoviny: 24,87 g Cholesterol: 0,74 mg Vláknina: 9,00 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (2 715 kJ) Tuky: 17,46 g Sacharidy: 55,12 g Bílkoviny: 61,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,20 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Fitness míša řezy</b> (953 kJ) Tuky: 13,74 g Sacharidy: 12,44 g Bílkoviny: 12,99 g Cholesterol: 41,80 mg Vláknina: 3,98 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (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	<b>Protein</b> (653 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,89 g Bílkoviny: 31,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 6. července 2023**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (1 416 kJ) Tuky: 8,76 g Sacharidy: 37,89 g Bílkoviny: 22,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,07 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (1 673 kJ) Tuky: 9,76 g Sacharidy: 34,39 g Bílkoviny: 41,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,77 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar s hořčičným dresinkem</b> (3 064 kJ) Tuky: 40,98 g Sacharidy: 47,56 g Bílkoviny: 39,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,02 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Smoothie z goji, jablka a mrkve</b> (909 kJ) Tuky: 3,39 g Sacharidy: 32,22 g Bílkoviny: 10,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,83 g Alergeny:
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 286 kJ) Tuky: 10,63 g Sacharidy: 56,10 g Bílkoviny: 51,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny: 7
Navíc	<b>Protein</b> (651 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 7. července 2023**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (2 367 kJ) Tuky: 26,28 g Sacharidy: 48,48 g Bílkoviny: 39,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (1 301 kJ) Tuky: 14,11 g Sacharidy: 34,95 g Bílkoviny: 10,10 g Cholesterol: 9,48 mg Vláknina: 3,84 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krůtí steak s batátovou směsí</b> (2 568 kJ) Tuky: 14,59 g Sacharidy: 70,37 g Bílkoviny: 48,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (854 kJ) Tuky: 2,80 g Sacharidy: 19,23 g Bílkoviny: 22,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,75 g Alergeny: 1

Večeře

**Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (2 263 kJ)**

Tuky: 22,19 g Sacharidy: 40,81 g Bílkoviny: 42,82 g Cholesterol: 110,28 mg Vláknina: 9,23 g Alergeny: 5

Navíc

**Protein (646 kJ)**

Tuky: 1,63 g Sacharidy: 2,86 g Bílkoviny: 31,02 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. vličí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich