

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 22. července 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina (1 765 kJ)</b> Tuky: 21,40 g Sacharidy: 21,44 g Bílkoviny: 39,36 g Cholesterol: 42,09 mg Vláknina: 3,16 g Alergeny: 3
<b>Svačina</b>	<b>Restované mandle v jogurtu (886 kJ)</b> Tuky: 11,18 g Sacharidy: 19,34 g Bílkoviny: 7,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,33 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem (2 786 kJ)</b> Tuky: 7,69 g Sacharidy: 98,94 g Bílkoviny: 46,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,89 g Alergeny: 1, 7, 9
<b>Svačina</b>	<b>Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem (1 713 kJ)</b> Tuky: 16,19 g Sacharidy: 45,54 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 6,69 mg Vláknina: 7,01 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou (2 262 kJ)</b> Tuky: 24,14 g Sacharidy: 24,50 g Bílkoviny: 62,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,94 g Alergeny: 1, 3, 5

**Úterý – 23. července 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (1 830 kJ)</b> Tuky: 21,99 g Sacharidy: 45,74 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,34 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Tuňákový toast (1 975 kJ)</b> Tuky: 12,87 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 53,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,73 g Alergeny: 1, 4, 7
<b>Oběd</b>	<b>Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (2 501 kJ)</b> Tuky: 12,81 g Sacharidy: 63,38 g Bílkoviny: 55,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,06 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Ovocné smoothie s kapkou včelího medu (884 kJ)</b> Tuky: 9,45 g Sacharidy: 24,75 g Bílkoviny: 6,08 g Cholesterol: 3,39 mg Vláknina: 3,84 g Alergeny: 7
<b>Navíc</b>	<b>Protein (588 kJ)</b> Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,60 g Bílkoviny: 28,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 24. července 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (1 652 kJ)</b> Tuky: 30,47 g Sacharidy: 20,53 g Bílkoviny: 7,18 g Cholesterol: 94,16 mg Vláknina: 2,31 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Fit panna cotta (1 701 kJ)</b> Tuky: 4,51 g Sacharidy: 49,48 g Bílkoviny: 40,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží (2 707 kJ)</b> Tuky: 20,19 g Sacharidy: 61,91 g Bílkoviny: 50,84 g Cholesterol: 109,49 mg Vláknina: 3,08 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Poke bowl s kuřecími kousky (2 107 kJ)</b> Tuky: 19,40 g Sacharidy: 40,23 g Bílkoviny: 39,81 g Cholesterol: 125,48 mg Vláknina: 5,03 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
<b>Navíc</b>	<b>Protein (703 kJ)</b> Tuky: 1,78 g Sacharidy: 3,11 g Bílkoviny: 33,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 25. července 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Mrkvový chlebiček (1 790 kJ)</b> Tuky: 15,82 g Sacharidy: 49,97 g Bílkoviny: 20,15 g Cholesterol: 444,82 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Asijský salát edamame (1 884 kJ)</b> Tuky: 28,21 g Sacharidy: 39,96 g Bílkoviny: 8,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,38 g Alergeny: 5
<b>Svačina</b>	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem (1 191 kJ)</b> Tuky: 5,40 g Sacharidy: 30,34 g Bílkoviny: 27,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,20 g Alergeny: 5
<b>Večeře</b>	<b>Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem (2 056 kJ)</b> Tuky: 18,65 g Sacharidy: 36,70 g Bílkoviny: 40,69 g Cholesterol: 87,75 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Navíc</b>	<b>Protein (693 kJ)</b> Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 26. července 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem (1 751 kJ)</b> Tuky: 20,43 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 15,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,24 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Oběd</b>	<b>Segedínský guláš (2 612 kJ)</b> Tuky: 14,52 g Sacharidy: 69,50 g Bílkoviny: 51,96 g Cholesterol: 46,00 mg Vláknina: 8,65 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
<b>Svačina</b>	<b>Malinové jogurtové smoothie (1 770 kJ)</b> Tuky: 6,24 g Sacharidy: 12,54 g Bílkoviny: 25,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,35 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem (1 402 kJ)</b> Tuky: 4,07 g Sacharidy: 17,71 g Bílkoviny: 55,63 g Cholesterol: 190,58 mg Vláknina: 2,50 g Alergeny: 1
<b>Navíc</b>	<b>Protein (542 kJ)</b> Tuky: 1,37 g Sacharidy: 2,40 g Bílkoviny: 26,01 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(arašídů) 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich