

**Muscle – 10 000 kJ**
**Pondělí – 14. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (1 765 kJ) Tuky: 21,40 g Sacharidy: 21,44 g Bílkoviny: 39,36 g Cholesterol: 42,09 mg Vláknina: 3,16 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (886 kJ) Tuky: 11,18 g Sacharidy: 19,34 g Bílkoviny: 7,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,33 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (2 786 kJ) Tuky: 7,69 g Sacharidy: 98,94 g Bílkoviny: 46,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,89 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie na zahřátí</b> (1 713 kJ) Tuky: 16,19 g Sacharidy: 45,54 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 6,69 mg Vláknina: 7,01 g Alergeny:
Večeře	<b>Poke bowl s krevetami</b> (2 262 kJ) Tuky: 24,14 g Sacharidy: 24,50 g Bílkoviny: 62,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,94 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (588 kJ) Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,60 g Bílkoviny: 28,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 15. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (1 830 kJ) Tuky: 21,99 g Sacharidy: 45,74 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu</b> (1 975 kJ) Tuky: 12,87 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 53,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,73 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Spaghetti bolognese</b> (2 501 kJ) Tuky: 12,81 g Sacharidy: 63,38 g Bílkoviny: 55,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,06 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	<b>Zdravá kulajda</b> (884 kJ) Tuky: 9,45 g Sacharidy: 24,75 g Bílkoviny: 6,08 g Cholesterol: 3,39 mg Vláknina: 3,84 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (2 107 kJ) Tuky: 19,40 g Sacharidy: 40,23 g Bílkoviny: 39,81 g Cholesterol: 125,48 mg Vláknina: 5,03 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (703 kJ) Tuky: 1,78 g Sacharidy: 3,11 g Bílkoviny: 33,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 16. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (1 652 kJ) Tuky: 30,47 g Sacharidy: 20,53 g Bílkoviny: 7,18 g Cholesterol: 94,16 mg Vláknina: 2,31 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (1 701 kJ) Tuky: 4,51 g Sacharidy: 49,48 g Bílkoviny: 40,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,50 g Alergeny:
Oběd	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 707 kJ) Tuky: 20,19 g Sacharidy: 61,91 g Bílkoviny: 50,84 g Cholesterol: 109,49 mg Vláknina: 3,08 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (1 191 kJ) Tuky: 5,40 g Sacharidy: 30,34 g Bílkoviny: 27,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,20 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Květákové placičky s pažitkovými brambory</b> (2 056 kJ) Tuky: 18,65 g Sacharidy: 36,70 g Bílkoviny: 40,69 g Cholesterol: 87,75 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (693 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3

**Čtvrtek – 17. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Hemenex</b> (1 790 kJ) Tuky: 15,82 g Sacharidy: 49,97 g Bílkoviny: 20,15 g Cholesterol: 444,82 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (1 884 kJ) Tuky: 28,21 g Sacharidy: 39,96 g Bílkoviny: 8,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,38 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (2 612 kJ) Tuky: 14,52 g Sacharidy: 69,50 g Bílkoviny: 51,96 g Cholesterol: 46,00 mg Vláknina: 8,65 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Bramboračka</b> (1 770 kJ) Tuky: 6,24 g Sacharidy: 12,54 g Bílkoviny: 25,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	<b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (1 402 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 17,71 g Bílkoviny: 55,63 g Cholesterol: 190,58 mg Vláknina: 2,50 g Alergeny: 3
Navíc	<b>Protein</b> (542 kJ) Tuky: 1,37 g Sacharidy: 2,40 g Bílkoviny: 26,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 18. listopadu 2022**

Snídaně	<b>Jablečné placičky</b> (1 751 kJ) Tuky: 20,43 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 15,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>French toast</b> (832 kJ) Tuky: 3,15 g Sacharidy: 39,40 g Bílkoviny: 4,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,06 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (3 004 kJ) Tuky: 17,53 g Sacharidy: 77,42 g Bílkoviny: 58,42 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,48 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (1 362 kJ) Tuky: 12,84 g Sacharidy: 13,73 g Bílkoviny: 36,05 g Cholesterol: 108,82 mg Vláknina: 0,43 g Alergeny:

Večeře

**Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 487 kJ)**

Tuky: 23,05 g Sacharidy: 26,64 g Bílkoviny: 57,52 g Cholesterol: 294,21 mg Vlákna: 5,45 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein (564 kJ)**

Tuky: 1,43 g Sacharidy: 2,49 g Bílkoviny: 27,08 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