

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 17. října 2022**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 949 kJ)</b> Tuky: 13,00 g Sacharidy: 61,33 g Bílkoviny: 30,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,99 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (1 150 kJ)</b> Tuky: 10,68 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 23,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (3 848 kJ)</b> Tuky: 23,79 g Sacharidy: 95,10 g Bílkoviny: 69,35 g Cholesterol: 142,03 mg Vlákna: 7,37 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (1 237 kJ)</b> Tuky: 16,45 g Sacharidy: 26,13 g Bílkoviny: 10,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,76 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (2 183 kJ)</b> Tuky: 20,04 g Sacharidy: 27,62 g Bílkoviny: 53,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,10 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (634 kJ)</b> Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,80 g Bílkoviny: 30,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 18. října 2022**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 487 kJ)</b> Tuky: 16,61 g Sacharidy: 28,27 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,84 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 380 kJ)</b> Tuky: 3,57 g Sacharidy: 64,62 g Bílkoviny: 8,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (3 406 kJ)</b> Tuky: 32,92 g Sacharidy: 66,54 g Bílkoviny: 60,75 g Cholesterol: 223,01 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Slaná ovesná kaše (988 kJ)</b> Tuky: 7,27 g Sacharidy: 38,52 g Bílkoviny: 3,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,49 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 984 kJ)</b> Tuky: 26,27 g Sacharidy: 29,34 g Bílkoviny: 85,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein (755 kJ)</b> Tuky: 1,91 g Sacharidy: 3,34 g Bílkoviny: 36,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. října 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 996 kJ)</b> Tuky: 20,95 g Sacharidy: 60,33 g Bílkoviny: 16,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,32 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 457 kJ)</b> Tuky: 12,93 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 35,21 g Cholesterol: 8,83 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	<b>Vepřový stroganoff s rýží (3 449 kJ)</b> Tuky: 28,66 g Sacharidy: 63,95 g Bílkoviny: 73,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (704 kJ)</b> Tuky: 5,57 g Sacharidy: 25,43 g Bílkoviny: 2,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,12 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (2 633 kJ)</b> Tuky: 15,92 g Sacharidy: 61,80 g Bílkoviny: 54,07 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 1,60 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein (761 kJ)</b> Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. října 2022**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (1 572 kJ)</b> Tuky: 9,66 g Sacharidy: 48,66 g Bílkoviny: 22,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,60 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 927 kJ)</b> Tuky: 20,07 g Sacharidy: 53,67 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,07 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 860 kJ)</b> Tuky: 24,43 g Sacharidy: 51,27 g Bílkoviny: 62,31 g Cholesterol: 342,46 mg Vlákna: 6,52 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (1 277 kJ)</b> Tuky: 10,51 g Sacharidy: 32,34 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 6,41 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 605 kJ)</b> Tuky: 18,06 g Sacharidy: 40,51 g Bílkoviny: 73,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,67 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (760 kJ)</b> Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. října 2022**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (3 042 kJ)</b> Tuky: 36,44 g Sacharidy: 74,98 g Bílkoviny: 29,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salátek (1 175 kJ)</b> Tuky: 9,36 g Sacharidy: 25,17 g Bílkoviny: 21,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,18 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (3 477 kJ)</b> Tuky: 15,46 g Sacharidy: 88,87 g Bílkoviny: 79,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Letní proteinové smoothie (1 128 kJ)</b> Tuky: 21,70 g Sacharidy: 8,58 g Bílkoviny: 9,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny: 7

Večeře

**Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 541 kJ)**

Tuky: 2,24 g Sacharidy: 36,70 g Bílkoviny: 46,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,79 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (637 kJ)**

Tuky: 1,61 g Sacharidy: 2,82 g Bílkoviny: 30,58 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