

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 10. října 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (2 055 kJ) Tuky: 17,91 g Sacharidy: 61,62 g Bílkoviny: 26,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,15 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka s kukuřičným chlebíčkem (2 105 kJ) Tuky: 30,84 g Sacharidy: 33,20 g Bílkoviny: 23,94 g Cholesterol: 0,19 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 514 kJ) Tuky: 20,86 g Sacharidy: 78,19 g Bílkoviny: 79,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (1 169 kJ) Tuky: 10,66 g Sacharidy: 40,06 g Bílkoviny: 5,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny: 9
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 515 kJ) Tuky: 5,66 g Sacharidy: 19,93 g Bílkoviny: 52,98 g Cholesterol: 6,29 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (642 kJ) Tuky: 1,62 g Sacharidy: 2,84 g Bílkoviny: 30,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 11. října 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (3 541 kJ) Tuky: 39,52 g Sacharidy: 89,45 g Bílkoviny: 30,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,05 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (830 kJ) Tuky: 5,98 g Sacharidy: 22,54 g Bílkoviny: 13,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,50 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (2 152 kJ) Tuky: 11,44 g Sacharidy: 47,89 g Bílkoviny: 51,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,83 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (1 069 kJ) Tuky: 10,25 g Sacharidy: 23,46 g Bílkoviny: 14,82 g Cholesterol: 174,44 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáče s těstovinami (2 647 kJ) Tuky: 18,14 g Sacharidy: 45,28 g Bílkoviny: 70,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,37 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (761 kJ) Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 12. října 2022

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (911 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 45,26 g Bílkoviny: 6,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 890 kJ) Tuky: 13,47 g Sacharidy: 23,75 g Bílkoviny: 57,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,24 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (3 004 kJ) Tuky: 21,34 g Sacharidy: 54,58 g Bílkoviny: 72,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,95 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (1 258 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 11,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (3 307 kJ) Tuky: 37,80 g Sacharidy: 72,32 g Bílkoviny: 38,65 g Cholesterol: 47,11 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (630 kJ) Tuky: 1,59 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 13. října 2022

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (1 988 kJ) Tuky: 18,46 g Sacharidy: 49,98 g Bílkoviny: 31,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (2 101 kJ) Tuky: 27,38 g Sacharidy: 48,76 g Bílkoviny: 14,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,26 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (4 508 kJ) Tuky: 31,98 g Sacharidy: 105,22 g Bílkoviny: 85,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Pórková polévka (480 kJ) Tuky: 6,19 g Sacharidy: 9,20 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 292 kJ) Tuky: 2,18 g Sacharidy: 18,82 g Bílkoviny: 48,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (631 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,79 g Bílkoviny: 30,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 14. října 2022

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 425 kJ) Tuky: 26,18 g Sacharidy: 58,47 g Bílkoviny: 32,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem (1 477 kJ) Tuky: 18,67 g Sacharidy: 29,60 g Bílkoviny: 18,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,87 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (4 033 kJ) Tuky: 18,19 g Sacharidy: 116,84 g Bílkoviny: 72,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,82 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (989 kJ) Tuky: 17,11 g Sacharidy: 5,14 g Bílkoviny: 15,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,77 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

Tacos s restovaným kuřecím masem, zeleninou a česnekový dipem (1 317 kJ)

Tuky: 4,37 g Sacharidy: 19,63 g Bílkoviny: 41,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,45 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

Protein (758 kJ)

Tuky: 1,91 g Sacharidy: 3,35 g Bílkoviny: 36,38 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