

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 3. října 2022

Snídaně	Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem (2 539 kJ) Tuky: 9,98 g Sacharidy: 113,62 g Bílkoviny: 26,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí monte (1 340 kJ) Tuky: 8,28 g Sacharidy: 52,84 g Bílkoviny: 5,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,61 g Alergeny: 7
Oběd	Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží (3 546 kJ) Tuky: 9,60 g Sacharidy: 115,46 g Bílkoviny: 67,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Špenátová pomazánka a vlhčený plátek (519 kJ) Tuky: 2,81 g Sacharidy: 20,10 g Bílkoviny: 5,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka na medu s bulgurem (2 268 kJ) Tuky: 13,10 g Sacharidy: 34,45 g Bílkoviny: 73,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 1, 5, 8
Navíc	Protein (788 kJ) Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,99 g Bílkoviny: 45,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 4. října 2022

Snídaně	Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem (2 885 kJ) Tuky: 16,75 g Sacharidy: 107,61 g Bílkoviny: 34,16 g Cholesterol: 539,03 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicev quiche (940 kJ) Tuky: 5,03 g Sacharidy: 38,85 g Bílkoviny: 5,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Fitness bolognské špagety (3 221 kJ) Tuky: 6,83 g Sacharidy: 103,36 g Bílkoviny: 70,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	Goji smoothie s ananášem (447 kJ) Tuky: 5,23 g Sacharidy: 8,01 g Bílkoviny: 6,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem (2 711 kJ) Tuky: 9,47 g Sacharidy: 69,96 g Bílkoviny: 66,90 g Cholesterol: 22,00 mg Vlákna: 20,35 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10
Navíc	Protein (796 kJ) Tuky: 0,41 g Sacharidy: 1,01 g Bílkoviny: 45,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 5. října 2022

Snídaně	Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem (2 599 kJ) Tuky: 9,25 g Sacharidy: 112,43 g Bílkoviny: 17,59 g Cholesterol: 4,45 mg Vlákna: 6,57 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Kuskus nasladko (828 kJ) Tuky: 6,66 g Sacharidy: 24,28 g Bílkoviny: 8,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,84 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	Pad thai s vepřovým masem (3 017 kJ) Tuky: 19,70 g Sacharidy: 62,40 g Bílkoviny: 72,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,26 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
Svačina	Cizrnový salát (853 kJ) Tuky: 2,74 g Sacharidy: 37,58 g Bílkoviny: 6,53 g Cholesterol: 76,47 mg Vlákna: 5,29 g Alergeny: 1
Večeře	Štavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče (2 924 kJ) Tuky: 4,59 g Sacharidy: 84,99 g Bílkoviny: 69,53 g Cholesterol: 42,76 mg Vlákna: 1,78 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	Protein (779 kJ) Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,97 g Bílkoviny: 44,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 6. října 2022

Snídaně	Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy (2 018 kJ) Tuky: 6,61 g Sacharidy: 100,51 g Bílkoviny: 14,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,11 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Sytý salát s vajíčky, sýrovými krutony a medovou zálivkou (1 015 kJ) Tuky: 7,07 g Sacharidy: 41,05 g Bílkoviny: 6,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,35 g Alergeny: 3, 5, 7, 10
Oběd	Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou (3 424 kJ) Tuky: 21,65 g Sacharidy: 71,06 g Bílkoviny: 78,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,36 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (1 514 kJ) Tuky: 5,24 g Sacharidy: 52,44 g Bílkoviny: 26,89 g Cholesterol: 7,18 mg Vlákna: 10,76 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou (2 236 kJ) Tuky: 2,28 g Sacharidy: 68,56 g Bílkoviny: 55,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,34 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (793 kJ) Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,99 g Bílkoviny: 45,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 7. října 2022

Snídaně	Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami (2 884 kJ) Tuky: 21,66 g Sacharidy: 96,55 g Bílkoviny: 35,21 g Cholesterol: 542,77 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Mrkvovo-ovesné tyčinky (988 kJ) Tuky: 0,79 g Sacharidy: 53,10 g Bílkoviny: 3,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,06 g Alergeny: 1
Oběd	Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami (3 237 kJ) Tuky: 5,31 g Sacharidy: 107,46 g Bílkoviny: 66,64 g Cholesterol: 0,47 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Jablečný salát (1 084 kJ) Tuky: 4,25 g Sacharidy: 29,18 g Bílkoviny: 26,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 7

Večeře

Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží (2 020 kJ)

Tuky: 11,54 g Sacharidy: 41,82 g Bílkoviny: 48,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,44 g Alergeny: 1, 5, 6

Navíc

Protein (786 kJ)

Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,99 g Bílkoviny: 44,97 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich