

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 16. května 2022

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

Úterý – 17. května 2022

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

Středa – 18. května 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 996 kJ) Tuky: 20,95 g Sacharidy: 60,33 g Bílkoviny: 16,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,32 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 457 kJ) 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 | Čočka s bylinkami a vepřovým plátkem (3 449 kJ) Tuky: 28,66 g Sacharidy: 63,95 g Bílkoviny: 73,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (704 kJ) Tuky: 5,57 g Sacharidy: 25,43 g Bílkoviny: 2,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,12 g Alergeny: |
| Večeře | Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (2 633 kJ) Tuky: 15,92 g Sacharidy: 61,80 g Bílkoviny: 54,07 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 1,60 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 |

Čtvrtek – 19. května 2022

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

Pátek – 20. května 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Špenátový koláč (3 042 kJ) 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 | Řecký salátek (1 175 kJ) Tuky: 9,36 g Sacharidy: 25,17 g Bílkoviny: 21,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,18 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Candát s hráškovým pyré (3 477 kJ) Tuky: 15,46 g Sacharidy: 88,87 g Bílkoviny: 79,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 4, 5 |
| Svačina | Letní proteinové smoothie (1 128 kJ) 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(arašídny) 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