

## Muscle – 11 000 kJ

### Pondělí – 17. června 2024

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (2 202 kJ) Tuky: 21,12 g Sacharidy: 66,31 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,44 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (2 368 kJ) Tuky: 39,07 g Sacharidy: 16,49 g Bílkoviny: 36,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (3 155 kJ) Tuky: 4,29 g Sacharidy: 92,92 g Bílkoviny: 75,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,36 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (754 kJ) Tuky: 2,66 g Sacharidy: 36,47 g Bílkoviny: 2,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,58 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 884 kJ) Tuky: 17,28 g Sacharidy: 19,38 g Bílkoviny: 50,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,87 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (637 kJ) Tuky: 1,61 g Sacharidy: 2,82 g Bílkoviny: 30,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Úterý – 18. června 2024

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (2 442 kJ) Tuky: 23,33 g Sacharidy: 73,71 g Bílkoviny: 12,81 g Cholesterol: 98,76 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Řecká pomazánka ze žlutého hrachu</b> (1 573 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 25,99 g Bílkoviny: 29,96 g Cholesterol: 10,01 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (3 082 kJ) Tuky: 29,85 g Sacharidy: 44,03 g Bílkoviny: 67,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,82 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 510 kJ) Tuky: 7,22 g Sacharidy: 50,00 g Bílkoviny: 15,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 20,79 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 671 kJ) Tuky: 5,39 g Sacharidy: 32,29 g Bílkoviny: 54,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,25 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (723 kJ) Tuky: 1,83 g Sacharidy: 3,20 g Bílkoviny: 34,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Středa – 19. června 2024

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 625 kJ) Tuky: 38,55 g Sacharidy: 14,89 g Bílkoviny: 54,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,47 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (1 168 kJ) Tuky: 7,32 g Sacharidy: 45,39 g Bílkoviny: 6,27 g Cholesterol: 7,79 mg Vlákna: 3,25 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (3 447 kJ) Tuky: 17,85 g Sacharidy: 88,14 g Bílkoviny: 72,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,81 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Matcha smoothie</b> (362 kJ) Tuky: 2,70 g Sacharidy: 10,96 g Bílkoviny: 4,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (2 632 kJ) Tuky: 21,56 g Sacharidy: 63,75 g Bílkoviny: 45,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,43 g Alergeny: 1, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (766 kJ) Tuky: 1,94 g Sacharidy: 3,39 g Bílkoviny: 36,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Čtvrtek – 20. června 2024

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (1 771 kJ) Tuky: 13,35 g Sacharidy: 65,10 g Bílkoviny: 16,47 g Cholesterol: 0,15 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (1 008 kJ) Tuky: 8,78 g Sacharidy: 20,89 g Bílkoviny: 19,17 g Cholesterol: 2,88 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (2 682 kJ) Tuky: 18,14 g Sacharidy: 56,84 g Bílkoviny: 62,01 g Cholesterol: 129,69 mg Vlákna: 5,71 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovobramborový salát s jogurtem</b> (1 626 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 40,87 g Bílkoviny: 31,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,47 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (3 269 kJ) Tuky: 37,52 g Sacharidy: 51,57 g Bílkoviny: 59,40 g Cholesterol: 16,73 mg Vlákna: 4,14 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (644 kJ) Tuky: 1,63 g Sacharidy: 2,85 g Bílkoviny: 30,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Pátek – 21. června 2024

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 841 kJ) Tuky: 21,52 g Sacharidy: 30,72 g Bílkoviny: 30,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,50 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (1 284 kJ) Tuky: 14,97 g Sacharidy: 26,83 g Bílkoviny: 15,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,31 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (3 661 kJ) Tuky: 22,15 g Sacharidy: 105,15 g Bílkoviny: 61,55 g Cholesterol: 125,74 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (1 111 kJ) Tuky: 10,62 g Sacharidy: 30,97 g Bílkoviny: 11,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Tuňákový salátek s olivami a kapary** (2 334 kJ)

Tuky: 16,05 g Sacharidy: 39,76 g Bílkoviny: 61,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,86 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein** (769 kJ)

Tuky: 1,94 g Sacharidy: 3,40 g Bílkoviny: 36,92 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