

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 10. června 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Omeleta se špenátem a žampiony</b> (1 902 kJ)<br>Tuky: 22,20 g Sacharidy: 29,63 g Bílkoviny: 33,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,04 g Alergeny: 1, 3, 5, 7            |
| Svačina | <b>Francouzské toasty</b> (2 263 kJ)<br>Tuky: 16,61 g Sacharidy: 80,02 g Bílkoviny: 16,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,87 g Alergeny: 1, 3, 7, 8                        |
| Oběd    | <b>Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem</b> (2 323 kJ)<br>Tuky: 9,50 g Sacharidy: 62,01 g Bílkoviny: 51,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | <b>Papriková pomazánka s knackenbroatem</b> (1 440 kJ)<br>Tuky: 17,02 g Sacharidy: 22,51 g Bílkoviny: 23,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny: 1               |
| Večeře  | <b>Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi</b> (2 312 kJ)<br>Tuky: 19,72 g Sacharidy: 35,25 g Bílkoviny: 57,29 g Cholesterol: 87,34 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1   |
| Navíc   | <b>Protein</b> (761 kJ)<br>Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |

**Úterý – 11. června 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Kynutý tvarohový koláč s jablky</b> (1 747 kJ)<br>Tuky: 7,01 g Sacharidy: 73,43 g Bílkoviny: 21,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,45 g Alergeny: 1, 3, 7               |
| Svačina | <b>Letní salátek s avokádovým dresingem</b> (998 kJ)<br>Tuky: 3,98 g Sacharidy: 43,78 g Bílkoviny: 6,53 g Cholesterol: 13,15 mg Vlákna: 0,81 g Alergeny: 8               |
| Oběd    | <b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (3 989 kJ)<br>Tuky: 33,44 g Sacharidy: 60,07 g Bílkoviny: 91,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,93 g Alergeny: 1, 3, 7   |
| Svačina | <b>Detoxikační smoothie</b> (1 031 kJ)<br>Tuky: 9,28 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 5,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,19 g Alergeny:                                   |
| Večeře  | <b>Kuře v medovo-hořčičné omáčce se salátem</b> (2 585 kJ)<br>Tuky: 32,14 g Sacharidy: 14,67 g Bílkoviny: 67,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,39 g Alergeny: 1, 5, 7, 10 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (650 kJ)<br>Tuky: 1,64 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |

**Středa – 12. června 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka</b> (1 883 kJ)<br>Tuky: 26,65 g Sacharidy: 27,18 g Bílkoviny: 23,43 g Cholesterol: 11,73 mg Vlákna: 3,23 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | <b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (914 kJ)<br>Tuky: 6,28 g Sacharidy: 31,49 g Bílkoviny: 6,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 1, 7, 8                                     |
| Oběd    | <b>Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže</b> (3 003 kJ)<br>Tuky: 26,14 g Sacharidy: 43,90 g Bílkoviny: 82,39 g Cholesterol: 30,36 mg Vlákna: 5,36 g Alergeny: 1                 |
| Svačina | <b>Vitamínová bomba</b> (1 789 kJ)<br>Tuky: 16,40 g Sacharidy: 54,47 g Bílkoviny: 14,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,96 g Alergeny:   |
| Večeře  | <b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou</b> (2 776 kJ)<br>Tuky: 10,57 g Sacharidy: 68,31 g Bílkoviny: 69,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,91 g Alergeny: 1, 4, 5         |
| Navíc   | <b>Protein</b> (634 kJ)<br>Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,80 g Bílkoviny: 30,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |

**Čtvrtek – 13. června 2024**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Arašídová ovesná kaše</b> (2 192 kJ)<br>Tuky: 21,14 g Sacharidy: 31,14 g Bílkoviny: 48,98 g Cholesterol: 61,50 mg Vlákna: 2,02 g Alergeny: 1, 7, 8                             |
| Svačina | <b>Cuketový koláč s fetou</b> (970 kJ)<br>Tuky: 12,33 g Sacharidy: 25,27 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,15 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8                             |
| Oběd    | <b>Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží</b> (2 997 kJ)<br>Tuky: 23,13 g Sacharidy: 68,29 g Bílkoviny: 59,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 1, 3, 6, 8            |
| Svačina | <b>Ovocné smoothie s kešu</b> (1 231 kJ)<br>Tuky: 18,21 g Sacharidy: 13,23 g Bílkoviny: 18,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 8                                      |
| Večeře  | <b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (2 979 kJ)<br>Tuky: 12,48 g Sacharidy: 88,54 g Bílkoviny: 56,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,45 g Alergeny: 1 |
| Navíc   | <b>Protein</b> (630 kJ)<br>Tuky: 1,59 g Sacharidy: 2,79 g Bílkoviny: 30,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7  |

**Pátek – 14. června 2024**

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce</b> (2 078 kJ)<br>Tuky: 18,09 g Sacharidy: 62,38 g Bílkoviny: 25,69 g Cholesterol: 232,29 mg Vlákna: 4,86 g Alergeny: 1, 3, 7                 |
| Svačina | <b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (1 655 kJ)<br>Tuky: 24,15 g Sacharidy: 21,09 g Bílkoviny: 23,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 7                             |
| Oběd    | <b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem</b> (3 035 kJ)<br>Tuky: 16,89 g Sacharidy: 62,33 g Bílkoviny: 76,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | <b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky</b> (483 kJ)<br>Tuky: 0,72 g Sacharidy: 25,01 g Bílkoviny: 2,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,53 g Alergeny: 1                                |

Večeře

**Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (3 116 kJ)**

Tuky: 27,54 g Sacharidy: 60,29 g Bílkoviny: 59,06 g Cholesterol: 146,20 mg Vláknina: 0,82 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein (633 kJ)**

Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,80 g Bílkoviny: 30,40 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