

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 24. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (1 558 kJ) Tuky: 9,63 g Sacharidy: 41,67 g Bílkoviny: 24,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,18 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Kokosové řezy (1 840 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 37,83 g Bílkoviny: 46,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,96 g Alergeny: 5
Oběd	Lasagne se zeleninou (3 371 kJ) Tuky: 45,08 g Sacharidy: 52,31 g Bílkoviny: 43,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,62 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cottage nasladko s ovocem a kakaem (1 000 kJ) Tuky: 3,74 g Sacharidy: 35,46 g Bílkoviny: 11,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,52 g Alergeny: 7
Večeře	Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (2 515 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 61,72 g Bílkoviny: 56,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,08 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (716 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 25. ledna 2022

Snídaně	Čokoládová granola (2 604 kJ) Tuky: 28,92 g Sacharidy: 53,31 g Bílkoviny: 43,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Rajčatová pomazánka (1 431 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 38,44 g Bílkoviny: 11,10 g Cholesterol: 10,42 mg Vlákna: 4,23 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí nudličky na kari s rýží (2 825 kJ) Tuky: 16,05 g Sacharidy: 77,40 g Bílkoviny: 52,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cuketová polévka (940 kJ) Tuky: 3,07 g Sacharidy: 21,14 g Bílkoviny: 25,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1
Večeře	Zeleninový pastýřský koláč (2 490 kJ) Tuky: 24,41 g Sacharidy: 44,88 g Bílkoviny: 47,08 g Cholesterol: 121,30 mg Vlákna: 10,16 g Alergeny: 1, 5, 7, 9
Navíc	Protein (711 kJ) Tuky: 1,80 g Sacharidy: 3,14 g Bílkoviny: 34,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 26. ledna 2022

Snídaně	Fitness anglická snídaně (1 883 kJ) Tuky: 26,65 g Sacharidy: 27,18 g Bílkoviny: 23,43 g Cholesterol: 11,73 mg Vlákna: 3,23 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (914 kJ) Tuky: 6,28 g Sacharidy: 31,49 g Bílkoviny: 6,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	Segedínský guláš (3 003 kJ) Tuky: 26,14 g Sacharidy: 43,90 g Bílkoviny: 82,39 g Cholesterol: 30,36 mg Vlákna: 5,36 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Hrášková krémová polévka (1 789 kJ) Tuky: 16,40 g Sacharidy: 54,47 g Bílkoviny: 14,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,96 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 776 kJ) Tuky: 10,57 g Sacharidy: 68,31 g Bílkoviny: 69,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,91 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	Protein (634 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,80 g Bílkoviny: 30,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 27. ledna 2022

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s hruškami (2 192 kJ) Tuky: 21,14 g Sacharidy: 31,14 g Bílkoviny: 48,98 g Cholesterol: 61,50 mg Vlákna: 2,02 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (970 kJ) Tuky: 12,33 g Sacharidy: 25,27 g Bílkoviny: 4,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,15 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 997 kJ) Tuky: 23,13 g Sacharidy: 68,29 g Bílkoviny: 59,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (1 231 kJ) Tuky: 18,21 g Sacharidy: 13,23 g Bílkoviny: 18,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1
Večeře	Quesadilla s trhaným kuřecím masem (2 979 kJ) Tuky: 12,48 g Sacharidy: 88,54 g Bílkoviny: 56,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,45 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (630 kJ) Tuky: 1,59 g Sacharidy: 2,79 g Bílkoviny: 30,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 28. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (2 078 kJ) Tuky: 18,09 g Sacharidy: 62,38 g Bílkoviny: 25,69 g Cholesterol: 232,29 mg Vlákna: 4,86 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 655 kJ) Tuky: 24,15 g Sacharidy: 21,09 g Bílkoviny: 23,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,18 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (3 035 kJ) Tuky: 16,89 g Sacharidy: 62,33 g Bílkoviny: 76,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Malinové jogurtové smoothie (483 kJ) Tuky: 0,72 g Sacharidy: 25,01 g Bílkoviny: 2,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,53 g Alergeny: 7

Večeře

Chilli noc carne (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

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