

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 4. ledna 2021**

Snídaně	<b>Plněné croissanty s jahodovou náplní</b> (1 487 kJ) Tuky: 16,61 g Sacharidy: 28,27 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,84 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou</b> (1 380 kJ) Tuky: 3,57 g Sacharidy: 64,62 g Bílkoviny: 8,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Kari z červené čočky s kuřecími kousky</b> (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	<b>Zelná polévka</b> (988 kJ) Tuky: 7,27 g Sacharidy: 38,52 g Bílkoviny: 3,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,49 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Quattro formaggi gnochí s krůtím masem</b> (2 984 kJ) Tuky: 26,27 g Sacharidy: 29,34 g Bílkoviny: 85,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (755 kJ) Tuky: 1,91 g Sacharidy: 3,34 g Bílkoviny: 36,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 5. ledna 2021**

Snídaně	<b>Jablečný koláč s drobenkou</b> (1 996 kJ) Tuky: 20,95 g Sacharidy: 60,33 g Bílkoviny: 16,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,32 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou</b> (1 457 kJ) Tuky: 12,93 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 35,21 g Cholesterol: 8,83 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob</b> (3 449 kJ) Tuky: 28,66 g Sacharidy: 63,95 g Bílkoviny: 73,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	<b>Smoothie ze zahradního ovoce</b> (704 kJ) Tuky: 5,57 g Sacharidy: 25,43 g Bílkoviny: 2,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,12 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče</b> (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	<b>Protein</b> (761 kJ) Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 6. ledna 2021**

Snídaně	<b>Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy</b> (1 572 kJ) Tuky: 9,66 g Sacharidy: 48,66 g Bílkoviny: 22,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,60 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka</b> (1 927 kJ) Tuky: 20,07 g Sacharidy: 53,67 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,07 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	<b>Dýňové rizoto</b> (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, 7, 8
Svačina	<b>Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou</b> (1 277 kJ) Tuky: 10,51 g Sacharidy: 32,34 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 6,41 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory</b> (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	<b>Protein</b> (760 kJ) Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 7. ledna 2021**

Snídaně	<b>Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem</b> (3 042 kJ) Tuky: 36,44 g Sacharidy: 74,98 g Bílkoviny: 29,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami</b> (1 175 kJ) Tuky: 9,36 g Sacharidy: 25,17 g Bílkoviny: 21,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,18 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Holandské řízky s hráškovým pyré</b> (3 477 kJ) Tuky: 15,46 g Sacharidy: 88,87 g Bílkoviny: 79,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Green smoothie</b> (1 128 kJ) Tuky: 21,70 g Sacharidy: 8,58 g Bílkoviny: 9,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny:
Večeře	<b>Salát s kuskusem a kuřecím masem</b> (1 541 kJ) Tuky: 2,24 g Sacharidy: 36,70 g Bílkoviny: 46,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,79 g Alergeny: 1, 5, 10
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

**Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.**

**Seznam alergenů:**

1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašidy) 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