

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 5. února 2024**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (1 942 kJ) Tuky: 23,54 g Sacharidy: 23,58 g Bílkoviny: 43,29 g Cholesterol: 46,30 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (975 kJ) Tuky: 12,30 g Sacharidy: 21,29 g Bílkoviny: 8,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (3 065 kJ) Tuky: 8,45 g Sacharidy: 108,83 g Bílkoviny: 50,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,38 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie na zahřátí</b> (1 884 kJ) Tuky: 17,82 g Sacharidy: 50,09 g Bílkoviny: 21,24 g Cholesterol: 7,36 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny:
Večeře	<b>Poke bowl s krevetami</b> (2 488 kJ) Tuky: 26,53 g Sacharidy: 26,96 g Bílkoviny: 68,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,55 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (647 kJ) Tuky: 1,63 g Sacharidy: 2,86 g Bílkoviny: 31,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 6. února 2024**

Snídaně	<b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (2 013 kJ) Tuky: 24,19 g Sacharidy: 50,32 g Bílkoviny: 11,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,27 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu</b> (2 172 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 35,07 g Bílkoviny: 58,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,41 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Spaghetti bolognese</b> (2 751 kJ) Tuky: 14,08 g Sacharidy: 69,72 g Bílkoviny: 61,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,87 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	<b>Zdravá kulajda</b> (972 kJ) Tuky: 10,39 g Sacharidy: 27,24 g Bílkoviny: 6,67 g Cholesterol: 3,73 mg Vlákna: 4,23 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí špízy se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (2 318 kJ) Tuky: 21,36 g Sacharidy: 44,25 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 138,03 mg Vlákna: 5,54 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (773 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 3,42 g Bílkoviny: 37,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 7. února 2024**

Snídaně	<b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (1 817 kJ) Tuky: 33,53 g Sacharidy: 22,56 g Bílkoviny: 7,90 g Cholesterol: 103,58 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (1 872 kJ) Tuky: 4,97 g Sacharidy: 54,42 g Bílkoviny: 44,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny:
Oběd	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 977 kJ) Tuky: 22,21 g Sacharidy: 68,11 g Bílkoviny: 55,92 g Cholesterol: 120,44 mg Vlákna: 3,38 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (1 310 kJ) Tuky: 5,96 g Sacharidy: 33,40 g Bílkoviny: 30,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,32 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (2 262 kJ) Tuky: 20,53 g Sacharidy: 40,37 g Bílkoviny: 44,76 g Cholesterol: 96,53 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (763 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 3,37 g Bílkoviny: 36,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3

**Čtvrtek – 8. února 2024**

Snídaně	<b>Hemenex</b> (1 969 kJ) Tuky: 17,41 g Sacharidy: 54,94 g Bílkoviny: 22,18 g Cholesterol: 489,30 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (2 072 kJ) Tuky: 31,03 g Sacharidy: 43,97 g Bílkoviny: 9,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (2 873 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 76,44 g Bílkoviny: 57,17 g Cholesterol: 50,60 mg Vlákna: 9,52 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Bramboračka</b> (1 947 kJ) Tuky: 6,87 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 28,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,69 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	<b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (1 543 kJ) Tuky: 4,48 g Sacharidy: 19,49 g Bílkoviny: 61,18 g Cholesterol: 209,64 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 3
Navíc	<b>Protein</b> (596 kJ) Tuky: 1,51 g Sacharidy: 2,64 g Bílkoviny: 28,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 9. února 2024**

Snídaně	<b>Jablečné placičky</b> (1 927 kJ) Tuky: 22,46 g Sacharidy: 51,00 g Bílkoviny: 16,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,86 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>French toast</b> (915 kJ) Tuky: 3,46 g Sacharidy: 43,32 g Bílkoviny: 4,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,96 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (3 304 kJ) Tuky: 19,28 g Sacharidy: 85,16 g Bílkoviny: 64,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,83 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (1 498 kJ) Tuky: 14,12 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 39,66 g Cholesterol: 119,70 mg Vlákna: 0,47 g Alergeny:

Večeře

**Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 735 kJ)**

Tuky: 25,36 g Sacharidy: 29,30 g Bílkoviny: 63,26 g Cholesterol: 323,63 mg Vlákna: 5,99 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein (620 kJ)**

Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,74 g Bílkoviny: 29,79 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. 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