

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 8. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (2 539 kJ) Tuky: 9,98 g Sacharidy: 113,62 g Bílkoviny: 26,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,37 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (1 340 kJ) Tuky: 8,28 g Sacharidy: 52,84 g Bílkoviny: 5,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,61 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (3 546 kJ) Tuky: 9,60 g Sacharidy: 115,46 g Bílkoviny: 67,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,70 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (519 kJ) Tuky: 2,81 g Sacharidy: 20,10 g Bílkoviny: 5,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,62 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (2 268 kJ) Tuky: 13,10 g Sacharidy: 34,45 g Bílkoviny: 73,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Navíc	<b>Protein</b> (788 kJ) Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,99 g Bílkoviny: 45,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 9. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (2 885 kJ) Tuky: 16,75 g Sacharidy: 107,61 g Bílkoviny: 34,16 g Cholesterol: 539,03 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Fitness koláč</b> (940 kJ) Tuky: 5,03 g Sacharidy: 38,85 g Bílkoviny: 5,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (3 221 kJ) Tuky: 6,83 g Sacharidy: 103,36 g Bílkoviny: 70,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,59 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (447 kJ) Tuky: 5,23 g Sacharidy: 8,01 g Bílkoviny: 6,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (2 711 kJ) Tuky: 9,47 g Sacharidy: 69,96 g Bílkoviny: 66,90 g Cholesterol: 22,00 mg Vláknina: 20,35 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (796 kJ) Tuky: 0,41 g Sacharidy: 1,01 g Bílkoviny: 45,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 10. ledna 2024**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (2 599 kJ) Tuky: 9,25 g Sacharidy: 112,43 g Bílkoviny: 17,59 g Cholesterol: 4,45 mg Vláknina: 6,57 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicevý krém</b> (828 kJ) Tuky: 6,66 g Sacharidy: 24,28 g Bílkoviny: 8,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,84 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (3 017 kJ) Tuky: 19,70 g Sacharidy: 62,40 g Bílkoviny: 72,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,26 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy</b> (853 kJ) Tuky: 2,74 g Sacharidy: 37,58 g Bílkoviny: 6,53 g Cholesterol: 76,47 mg Vláknina: 5,29 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (2 924 kJ) Tuky: 4,59 g Sacharidy: 84,99 g Bílkoviny: 69,53 g Cholesterol: 42,76 mg Vláknina: 1,78 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (779 kJ) Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,97 g Bílkoviny: 44,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (2 018 kJ) Tuky: 6,61 g Sacharidy: 100,51 g Bílkoviny: 14,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,11 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Citrónový koláč</b> (1 015 kJ) Tuky: 7,07 g Sacharidy: 41,05 g Bílkoviny: 6,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,35 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (3 424 kJ) Tuky: 21,65 g Sacharidy: 71,06 g Bílkoviny: 78,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,36 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefir</b> (1 514 kJ) Tuky: 5,24 g Sacharidy: 52,44 g Bílkoviny: 26,89 g Cholesterol: 7,18 mg Vláknina: 10,76 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krůtím mase</b> (2 236 kJ) Tuky: 2,28 g Sacharidy: 68,56 g Bílkoviny: 55,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,34 g Alergeny: 1, 6, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (793 kJ) Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,99 g Bílkoviny: 45,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 12. ledna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (2 884 kJ) Tuky: 21,66 g Sacharidy: 96,55 g Bílkoviny: 35,21 g Cholesterol: 542,77 mg Vláknina: 1,08 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapešťská pomazánka</b> (988 kJ) Tuky: 0,79 g Sacharidy: 53,10 g Bílkoviny: 3,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,06 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (3 237 kJ) Tuky: 5,31 g Sacharidy: 107,46 g Bílkoviny: 66,64 g Cholesterol: 0,47 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (1 084 kJ) Tuky: 4,25 g Sacharidy: 29,18 g Bílkoviny: 26,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,15 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (2 020 kJ)**

Tuky: 11,54 g Sacharidy: 41,82 g Bílkoviny: 48,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,44 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (786 kJ)**

Tuky: 0,39 g Sacharidy: 0,99 g Bílkoviny: 44,97 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich