

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 7. srpna 2023**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (2 225 kJ) Tuky: 20,53 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 18,91 g Cholesterol: 3,64 mg Vlákna: 15,48 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Salátek s batáty a řepou</b> (953 kJ) Tuky: 8,40 g Sacharidy: 27,95 g Bílkoviny: 8,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,89 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (3 181 kJ) Tuky: 19,79 g Sacharidy: 70,34 g Bílkoviny: 71,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínový koktejl s kustovnicí</b> (1 367 kJ) Tuky: 5,69 g Sacharidy: 30,44 g Bílkoviny: 42,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízky se salátem</b> (2 595 kJ) Tuky: 27,16 g Sacharidy: 42,02 g Bílkoviny: 47,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8
Navíc	<b>Protein</b> (678 kJ) Tuky: 2,95 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 30,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 8. srpna 2023**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (2 159 kJ) Tuky: 20,10 g Sacharidy: 69,06 g Bílkoviny: 19,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (1 525 kJ) Tuky: 8,81 g Sacharidy: 47,43 g Bílkoviny: 21,61 g Cholesterol: 0,83 mg Vlákna: 6,97 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (3 687 kJ) Tuky: 36,56 g Sacharidy: 75,96 g Bílkoviny: 59,02 g Cholesterol: 82,68 mg Vlákna: 36,50 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (959 kJ) Tuky: 2,91 g Sacharidy: 9,37 g Bílkoviny: 39,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,52 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 858 kJ) Tuky: 14,50 g Sacharidy: 30,52 g Bílkoviny: 44,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,85 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (812 kJ) Tuky: 3,54 g Sacharidy: 3,40 g Bílkoviny: 37,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 9. srpna 2023**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (2 375 kJ) Tuky: 29,34 g Sacharidy: 47,67 g Bílkoviny: 26,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,03 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z čočky Beluga</b> (2 046 kJ) Tuky: 18,92 g Sacharidy: 55,58 g Bílkoviny: 23,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,24 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (3 336 kJ) Tuky: 18,58 g Sacharidy: 96,06 g Bílkoviny: 60,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,31 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (858 kJ) Tuky: 10,72 g Sacharidy: 9,31 g Bílkoviny: 17,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (1 559 kJ) Tuky: 10,35 g Sacharidy: 14,71 g Bílkoviny: 54,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,14 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (826 kJ) Tuky: 3,59 g Sacharidy: 3,45 g Bílkoviny: 37,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 10. srpna 2023**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (812 kJ) Tuky: 2,05 g Sacharidy: 38,30 g Bílkoviny: 3,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,76 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (1 467 kJ) Tuky: 6,75 g Sacharidy: 26,25 g Bílkoviny: 45,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (2 846 kJ) Tuky: 26,47 g Sacharidy: 49,92 g Bílkoviny: 56,74 g Cholesterol: 87,85 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (2 084 kJ) Tuky: 27,67 g Sacharidy: 48,41 g Bílkoviny: 12,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,73 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré</b> (2 986 kJ) Tuky: 21,09 g Sacharidy: 71,73 g Bílkoviny: 58,63 g Cholesterol: 371,06 mg Vlákna: 13,26 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (805 kJ) Tuky: 3,49 g Sacharidy: 3,37 g Bílkoviny: 36,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 11. srpna 2023**

Snídaně	<b>Žemlovka</b> (2 500 kJ) Tuky: 34,48 g Sacharidy: 49,57 g Bílkoviny: 22,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,31 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem</b> (1 528 kJ) Tuky: 20,83 g Sacharidy: 29,47 g Bílkoviny: 14,02 g Cholesterol: 9,66 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinované vepřové nudličky se štouchanými brambory a dušeným zelím</b> (2 717 kJ) Tuky: 18,77 g Sacharidy: 63,02 g Bílkoviny: 59,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,29 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (1 153 kJ) Tuky: 3,63 g Sacharidy: 22,27 g Bílkoviny: 35,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,95 g Alergeny: 7

Večeře

**Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou** (2 295 kJ)

Tuky: 8,43 g Sacharidy: 67,82 g Bílkoviny: 48,82 g Cholesterol: 116,29 mg Vláknina: 3,41 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein** (807 kJ)

Tuky: 3,50 g Sacharidy: 3,38 g Bílkoviny: 36,79 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. vlnč bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich