

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 3. července 2023**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (3 045 kJ) Tuky: 31,99 g Sacharidy: 87,59 g Bílkoviny: 20,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,32 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (1 138 kJ) Tuky: 14,31 g Sacharidy: 19,80 g Bílkoviny: 13,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 698 kJ) Tuky: 15,56 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 67,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (1 457 kJ) Tuky: 5,89 g Sacharidy: 35,10 g Bílkoviny: 42,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Žitné halušky se zelím a uzeným masem</b> (1 962 kJ) Tuky: 19,28 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 45,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,93 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (700 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 4. července 2023**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy</b> (1 683 kJ) Tuky: 13,16 g Sacharidy: 43,62 g Bílkoviny: 30,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,03 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem</b> (1 799 kJ) Tuky: 23,39 g Sacharidy: 34,66 g Bílkoviny: 19,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (3 442 kJ) Tuky: 23,83 g Sacharidy: 88,45 g Bílkoviny: 59,08 g Cholesterol: 137,06 mg Vlákna: 12,34 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (1 087 kJ) Tuky: 13,83 g Sacharidy: 11,06 g Bílkoviny: 22,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (2 273 kJ) Tuky: 13,81 g Sacharidy: 49,41 g Bílkoviny: 53,84 g Cholesterol: 124,87 mg Vlákna: 3,61 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (717 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 5. července 2023**

Snídaně	<b>Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (2 392 kJ) Tuky: 15,79 g Sacharidy: 81,31 g Bílkoviny: 21,28 g Cholesterol: 4,73 mg Vlákna: 12,97 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí pribináček s malinovým přelivem</b> (1 830 kJ) Tuky: 22,51 g Sacharidy: 32,67 g Bílkoviny: 27,35 g Cholesterol: 0,81 mg Vlákna: 9,89 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (2 987 kJ) Tuky: 19,21 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 67,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,62 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Fitness míša řezy</b> (1 048 kJ) Tuky: 15,10 g Sacharidy: 13,69 g Bílkoviny: 14,29 g Cholesterol: 45,99 mg Vlákna: 4,37 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (2 024 kJ) Tuky: 13,41 g Sacharidy: 38,61 g Bílkoviny: 51,13 g Cholesterol: 88,11 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (718 kJ) Tuky: 1,82 g Sacharidy: 3,18 g Bílkoviny: 34,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 6. července 2023**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (1 558 kJ) Tuky: 9,63 g Sacharidy: 41,67 g Bílkoviny: 24,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,18 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (1 840 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 37,83 g Bílkoviny: 46,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,96 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar s hořčičným dresinkem</b> (3 371 kJ) Tuky: 45,08 g Sacharidy: 52,31 g Bílkoviny: 43,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,62 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Smoothie z goji, jablka a mrkve</b> (1 000 kJ) Tuky: 3,74 g Sacharidy: 35,46 g Bílkoviny: 11,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,52 g Alergeny:
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 515 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 61,72 g Bílkoviny: 56,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,08 g Alergeny: 7
Navíc	<b>Protein</b> (716 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 7. července 2023**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (2 604 kJ) Tuky: 28,92 g Sacharidy: 53,31 g Bílkoviny: 43,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (1 431 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 38,44 g Bílkoviny: 11,10 g Cholesterol: 10,42 mg Vlákna: 4,23 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krůtí steak s batátovou směsí</b> (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, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (940 kJ) Tuky: 3,07 g Sacharidy: 21,14 g Bílkoviny: 25,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1

Večeře

**Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky (2 490 kJ)**

Tuky: 24,41 g Sacharidy: 44,88 g Bílkoviny: 47,08 g Cholesterol: 121,30 mg Vláknina: 10,16 g Alergeny: 5

Navíc

**Protein (711 kJ)**

Tuky: 1,80 g Sacharidy: 3,14 g Bílkoviny: 34,13 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