

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 26. června 2023**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (2 055 kJ) Tuky: 17,91 g Sacharidy: 61,62 g Bílkoviny: 26,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,15 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (2 105 kJ) Tuky: 30,84 g Sacharidy: 33,20 g Bílkoviny: 23,94 g Cholesterol: 0,19 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (3 514 kJ) Tuky: 20,86 g Sacharidy: 78,19 g Bílkoviny: 79,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (1 169 kJ) Tuky: 10,66 g Sacharidy: 40,06 g Bílkoviny: 5,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,02 g Alergeny:
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 515 kJ) Tuky: 5,66 g Sacharidy: 19,93 g Bílkoviny: 52,98 g Cholesterol: 6,29 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (642 kJ) Tuky: 1,62 g Sacharidy: 2,84 g Bílkoviny: 30,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 27. června 2023**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (3 541 kJ) Tuky: 39,52 g Sacharidy: 89,45 g Bílkoviny: 30,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,05 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (830 kJ) Tuky: 5,98 g Sacharidy: 22,54 g Bílkoviny: 13,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,50 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (2 152 kJ) Tuky: 11,44 g Sacharidy: 47,89 g Bílkoviny: 51,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,83 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (1 069 kJ) Tuky: 10,25 g Sacharidy: 23,46 g Bílkoviny: 14,82 g Cholesterol: 174,44 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami</b> (2 647 kJ) Tuky: 18,14 g Sacharidy: 45,28 g Bílkoviny: 70,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,37 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 – 28. června 2023**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (911 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 45,26 g Bílkoviny: 6,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (1 890 kJ) Tuky: 13,47 g Sacharidy: 23,75 g Bílkoviny: 57,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,24 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (3 004 kJ) Tuky: 21,34 g Sacharidy: 54,58 g Bílkoviny: 72,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,95 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (1 258 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 11,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,05 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (3 307 kJ) Tuky: 37,80 g Sacharidy: 72,32 g Bílkoviny: 38,65 g Cholesterol: 47,11 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (630 kJ) Tuky: 1,59 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 29. června 2023**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (1 988 kJ) Tuky: 18,46 g Sacharidy: 49,98 g Bílkoviny: 31,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,32 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (2 101 kJ) Tuky: 27,38 g Sacharidy: 48,76 g Bílkoviny: 14,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,26 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (4 508 kJ) Tuky: 31,98 g Sacharidy: 105,22 g Bílkoviny: 85,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (480 kJ) Tuky: 6,19 g Sacharidy: 9,20 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 292 kJ) Tuky: 2,18 g Sacharidy: 18,82 g Bílkoviny: 48,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (631 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,79 g Bílkoviny: 30,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 30. června 2023**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (2 425 kJ) Tuky: 26,18 g Sacharidy: 58,47 g Bílkoviny: 32,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem</b> (1 477 kJ) Tuky: 18,67 g Sacharidy: 29,60 g Bílkoviny: 18,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,87 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (4 033 kJ) Tuky: 18,19 g Sacharidy: 116,84 g Bílkoviny: 72,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,82 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (989 kJ) Tuky: 17,11 g Sacharidy: 5,14 g Bílkoviny: 15,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,77 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

**Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 317 kJ)**

Tuky: 4,37 g Sacharidy: 19,63 g Bílkoviny: 41,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,45 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

**Protein (758 kJ)**

Tuky: 1,91 g Sacharidy: 3,35 g Bílkoviny: 36,38 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. vlnčích bobů a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich