

**Muscle – 11 000 kJ**
**Pondělí – 29. července 2024**

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 – 30. července 2024**

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 – 31. července 2024**

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 – 1. srpna 2024**

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 brokolicí 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 – 2. srpna 2024**

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 **Žitné halušky se zelím a uzeným masem** (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 **Protein** (700 kJ)  
Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně **Celozrnné kakaové řezy** (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 **Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem** (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 **Vepřová kotletka se špenátovými penne** (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 **Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky** (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 **Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky** (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 **Protein** (717 kJ)  
Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně **Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou** (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 **Domácí pribináček s malinovým přelivem** (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 **Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky** (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 **Fitness míša řezy** (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 **Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách** (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 **Protein** (718 kJ)  
Tuky: 1,82 g Sacharidy: 3,18 g Bílkoviny: 34,49 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich