

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 6. března 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Kurkumová ovesná kaše se semínky (3 045 kJ) Tuky: 31,99 g Sacharidy: 87,59 g Bílkoviny: 20,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,32 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Zahradní salátek s mozzarelou (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 | Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 698 kJ) Tuky: 15,56 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 67,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Krém z pečené mrkve (1 457 kJ) Tuky: 5,89 g Sacharidy: 35,10 g Bílkoviny: 42,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 5 |
| Večeře | Smetanový květák s krůtím masem (1 962 kJ) Tuky: 19,28 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 45,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,93 g Alergeny: 5 |
| Navíc | Protein (700 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 7. března 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (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 | Podzimní dezert s jablky a pudíngem (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 | Rýžové nudle s kuřecím masem (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, 6 |
| Svačina | Power smoothie (1 087 kJ) Tuky: 13,83 g Sacharidy: 11,06 g Bílkoviny: 22,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Vepřová pečeně se zeleninou (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 |
| Navíc | Protein (717 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 8. března 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Domácí monte (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, 3, 7 |
| Svačina | Bramboračka s kapustou (1 830 kJ) Tuky: 22,51 g Sacharidy: 32,67 g Bílkoviny: 27,35 g Cholesterol: 0,81 mg Vlákna: 9,89 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Krevetové rizoto (2 987 kJ) Tuky: 19,21 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 67,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,62 g Alergeny: 1, 2, 5, 7 |
| Svačina | Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (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 |
| Večeře | Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (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 |

Čtvrtek – 9. března 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (1 558 kJ) Tuky: 9,63 g Sacharidy: 41,67 g Bílkoviny: 24,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,18 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Kokosové řezy (1 840 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 37,83 g Bílkoviny: 46,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,96 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Lasagne se zeleninou (3 371 kJ) Tuky: 45,08 g Sacharidy: 52,31 g Bílkoviny: 43,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,62 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Cottage nasladko s ovocem a kakaem (1 000 kJ) Tuky: 3,74 g Sacharidy: 35,46 g Bílkoviny: 11,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,52 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (2 515 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 61,72 g Bílkoviny: 56,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,08 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (716 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 10. března 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Čokoládová granola (2 604 kJ) Tuky: 28,92 g Sacharidy: 53,31 g Bílkoviny: 43,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Rajčatová pomazánka (1 431 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 38,44 g Bílkoviny: 11,10 g Cholesterol: 10,42 mg Vlákna: 4,23 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí nudličky na kari s rýží (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 |
| Svačina | Jogurtové smoothie s ovocem (940 kJ) Tuky: 3,07 g Sacharidy: 21,14 g Bílkoviny: 25,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1 |

Večeře

Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré (2 490 kJ)

Tuky: 24,41 g Sacharidy: 44,88 g Bílkoviny: 47,08 g Cholesterol: 121,30 mg Vláknina: 10,16 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

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