

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 23. ledna 2023

Snídaně	Bílková omeleta se sýrem a zeleninou (1 949 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 61,33 g Bílkoviny: 30,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,99 g Alergeny: 3
Svačina	Duobuchta (1 150 kJ) Tuky: 10,68 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 23,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Oběd	Celozrné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem (3 848 kJ) Tuky: 23,79 g Sacharidy: 95,10 g Bílkoviny: 69,35 g Cholesterol: 142,03 mg Vlákna: 7,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi (1 237 kJ) Tuky: 16,45 g Sacharidy: 26,13 g Bílkoviny: 10,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,76 g Alergeny: 5, 7, 8
Večeře	Kuřecí paličky se zeleninou (2 183 kJ) Tuky: 20,04 g Sacharidy: 27,62 g Bílkoviny: 53,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,10 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (634 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,80 g Bílkoviny: 30,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 24. ledna 2023

Snídaně	Plněné croissanty s jahodovou náplní (1 487 kJ) Tuky: 16,61 g Sacharidy: 28,27 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,84 g Alergeny: 1
Svačina	Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 380 kJ) Tuky: 3,57 g Sacharidy: 64,62 g Bílkoviny: 8,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Kari z červené čočky s kuřecími kousky (3 406 kJ) Tuky: 32,92 g Sacharidy: 66,54 g Bílkoviny: 60,75 g Cholesterol: 223,01 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1
Svačina	Zelná polévka (988 kJ) Tuky: 7,27 g Sacharidy: 38,52 g Bílkoviny: 3,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,49 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (2 984 kJ) Tuky: 26,27 g Sacharidy: 29,34 g Bílkoviny: 85,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (755 kJ) Tuky: 1,91 g Sacharidy: 3,34 g Bílkoviny: 36,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 25. ledna 2023

Snídaně	Jablečný koláč s drobenkou (1 996 kJ) Tuky: 20,95 g Sacharidy: 60,33 g Bílkoviny: 16,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,32 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Hrášková pomazánka s ředvičkami a brynzou (1 457 kJ) Tuky: 12,93 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 35,21 g Cholesterol: 8,83 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1
Oběd	Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (3 449 kJ) Tuky: 28,66 g Sacharidy: 63,95 g Bílkoviny: 73,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	Smoothie ze zahradního ovoce (704 kJ) Tuky: 5,57 g Sacharidy: 25,43 g Bílkoviny: 2,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,12 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (2 633 kJ) Tuky: 15,92 g Sacharidy: 61,80 g Bílkoviny: 54,07 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 1,60 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (761 kJ) Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 26. ledna 2023

Snídaně	Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (1 572 kJ) Tuky: 9,66 g Sacharidy: 48,66 g Bílkoviny: 22,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,60 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Tuňáková pomazánka (1 927 kJ) Tuky: 20,07 g Sacharidy: 53,67 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,07 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	Dýňové rizoto (2 860 kJ) Tuky: 24,43 g Sacharidy: 51,27 g Bílkoviny: 62,31 g Cholesterol: 342,46 mg Vlákna: 6,52 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (1 277 kJ) Tuky: 10,51 g Sacharidy: 32,34 g Bílkoviny: 8,65 g Cholesterol: 6,41 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (2 605 kJ) Tuky: 18,06 g Sacharidy: 40,51 g Bílkoviny: 73,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,67 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (760 kJ) Tuky: 1,92 g Sacharidy: 3,36 g Bílkoviny: 36,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 27. ledna 2023

Snídaně	Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (3 042 kJ) Tuky: 36,44 g Sacharidy: 74,98 g Bílkoviny: 29,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1
Svačina	Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami (1 175 kJ) Tuky: 9,36 g Sacharidy: 25,17 g Bílkoviny: 21,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,18 g Alergeny: 1
Oběd	Holandské řízký s hráškovým pyré (3 477 kJ) Tuky: 15,46 g Sacharidy: 88,87 g Bílkoviny: 79,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Green smoothie (1 128 kJ) Tuky: 21,70 g Sacharidy: 8,58 g Bílkoviny: 9,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny:

Večeře

Salát s kuskusem a kuřecím masem (1 541 kJ)

Tuky: 2,24 g Sacharidy: 36,70 g Bílkoviny: 46,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,79 g Alergeny: 1, 5, 10

Navíc

Protein (637 kJ)

Tuky: 1,61 g Sacharidy: 2,82 g Bílkoviny: 30,58 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich