

Muscle – 12 000 kJ
Pondělí – 17. října 2022

Snídaně	Ovesná kaše s vanilkou a malinami (2 126 kJ) Tuky: 14,18 g Sacharidy: 66,89 g Bílkoviny: 33,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,44 g Alergeny: 1
Svačina	Pomazánka z červené čočky s pažitkou a kukuřičným chlebíčkem (1 255 kJ) Tuky: 11,66 g Sacharidy: 19,64 g Bílkoviny: 25,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí rizoto se špenátem (4 197 kJ) Tuky: 25,94 g Sacharidy: 103,75 g Bílkoviny: 75,65 g Cholesterol: 154,94 mg Vlákna: 8,04 g Alergeny: 1
Svačina	Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem (1 349 kJ) Tuky: 17,93 g Sacharidy: 28,49 g Bílkoviny: 11,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,28 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (2 381 kJ) Tuky: 21,87 g Sacharidy: 30,13 g Bílkoviny: 58,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,66 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (692 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 18. října 2022

Snídaně	Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 623 kJ) Tuky: 18,11 g Sacharidy: 30,84 g Bílkoviny: 22,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,90 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 505 kJ) Tuky: 3,89 g Sacharidy: 70,49 g Bílkoviny: 9,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Oběd	Směs s batátami a krutím plátkem (3 715 kJ) Tuky: 35,90 g Sacharidy: 72,59 g Bílkoviny: 66,30 g Cholesterol: 243,28 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1
Svačina	Slaná ovesná kaše (1 078 kJ) Tuky: 7,91 g Sacharidy: 42,03 g Bílkoviny: 4,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,07 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (3 255 kJ) Tuky: 28,65 g Sacharidy: 31,99 g Bílkoviny: 93,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	Protein (824 kJ) Tuky: 2,08 g Sacharidy: 3,64 g Bílkoviny: 39,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 19. října 2022

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 178 kJ) Tuky: 22,83 g Sacharidy: 65,83 g Bílkoviny: 18,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,71 g Alergeny: 5
Svačina	Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 589 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 23,51 g Bílkoviny: 38,40 g Cholesterol: 9,63 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	Vepřový stroganoff s rýží (3 763 kJ) Tuky: 31,26 g Sacharidy: 69,75 g Bílkoviny: 79,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,52 g Alergeny: 5
Svačina	Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (768 kJ) Tuky: 6,09 g Sacharidy: 27,73 g Bílkoviny: 2,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,59 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama (2 872 kJ) Tuky: 17,35 g Sacharidy: 67,42 g Bílkoviny: 58,99 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 20. října 2022

Snídaně	Vaječná omeleta se zeleninou (1 715 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 53,07 g Bílkoviny: 24,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,56 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (2 102 kJ) Tuky: 21,89 g Sacharidy: 58,54 g Bílkoviny: 16,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,43 g Alergeny: 7
Oběd	Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (3 120 kJ) Tuky: 26,62 g Sacharidy: 55,93 g Bílkoviny: 67,96 g Cholesterol: 373,60 mg Vlákna: 7,12 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	Cuketové lečo s chilli (1 393 kJ) Tuky: 11,46 g Sacharidy: 35,29 g Bílkoviny: 9,44 g Cholesterol: 7,00 mg Vlákna: 7,64 g Alergeny: 5
Večeře	Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 842 kJ) Tuky: 19,70 g Sacharidy: 44,18 g Bílkoviny: 79,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,45 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (829 kJ) Tuky: 2,09 g Sacharidy: 3,66 g Bílkoviny: 39,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 21. října 2022

Snídaně	Špenátový koláč (3 319 kJ) Tuky: 39,75 g Sacharidy: 81,79 g Bílkoviny: 32,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,74 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Řecký salátek (1 281 kJ) Tuky: 10,23 g Sacharidy: 27,46 g Bílkoviny: 23,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,83 g Alergeny: 5
Oběd	Candát s hráškovým pyré (3 793 kJ) Tuky: 16,87 g Sacharidy: 96,95 g Bílkoviny: 87,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,18 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	Letní proteinové smoothie (1 230 kJ) Tuky: 23,67 g Sacharidy: 9,35 g Bílkoviny: 10,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,20 g Alergeny: 7

Večeře

Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 682 kJ)

Tuky: 2,45 g Sacharidy: 40,04 g Bílkoviny: 50,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,32 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (695 kJ)

Tuky: 1,76 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,36 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich