

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 1. července 2024**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (2 242 kJ) Tuky: 19,55 g Sacharidy: 67,21 g Bílkoviny: 28,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,43 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (2 296 kJ) Tuky: 33,64 g Sacharidy: 36,22 g Bílkoviny: 26,13 g Cholesterol: 0,21 mg Vláknina: 0,73 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (3 834 kJ) Tuky: 22,75 g Sacharidy: 85,30 g Bílkoviny: 86,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,87 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Broskvové smoothie s chia semínky</b> (1 275 kJ) Tuky: 11,64 g Sacharidy: 43,71 g Bílkoviny: 5,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,66 g Alergeny:
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 653 kJ) Tuky: 6,18 g Sacharidy: 21,75 g Bílkoviny: 57,79 g Cholesterol: 6,86 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (700 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 2. července 2024**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (3 862 kJ) Tuky: 43,13 g Sacharidy: 97,57 g Bílkoviny: 33,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,69 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (905 kJ) Tuky: 6,52 g Sacharidy: 24,59 g Bílkoviny: 14,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,91 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (2 348 kJ) Tuky: 12,47 g Sacharidy: 52,24 g Bílkoviny: 56,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,91 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (1 166 kJ) Tuky: 11,16 g Sacharidy: 25,62 g Bílkoviny: 16,17 g Cholesterol: 190,30 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (2 888 kJ) Tuky: 19,77 g Sacharidy: 49,40 g Bílkoviny: 76,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,50 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 3. července 2024**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (993 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 49,37 g Bílkoviny: 7,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,32 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Spenátové smoothie s mangem</b> (2 062 kJ) Tuky: 14,70 g Sacharidy: 25,91 g Bílkoviny: 62,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,17 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (3 277 kJ) Tuky: 23,27 g Sacharidy: 59,54 g Bílkoviny: 79,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,12 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (1 372 kJ) Tuky: 12,77 g Sacharidy: 38,16 g Bílkoviny: 12,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,24 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (3 608 kJ) Tuky: 41,23 g Sacharidy: 78,88 g Bílkoviny: 42,18 g Cholesterol: 51,39 mg Vláknina: 2,98 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 32,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 4. července 2024**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (2 169 kJ) Tuky: 20,14 g Sacharidy: 54,51 g Bílkoviny: 34,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (2 292 kJ) Tuky: 29,87 g Sacharidy: 53,20 g Bílkoviny: 16,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,01 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (4 918 kJ) Tuky: 34,89 g Sacharidy: 114,78 g Bílkoviny: 93,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (523 kJ) Tuky: 6,76 g Sacharidy: 10,05 g Bílkoviny: 6,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 409 kJ) Tuky: 2,37 g Sacharidy: 20,51 g Bílkoviny: 53,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,84 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (689 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 5. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (2 645 kJ) Tuky: 28,57 g Sacharidy: 63,81 g Bílkoviny: 35,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 612 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 32,30 g Bílkoviny: 20,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,13 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (4 400 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 127,47 g Bílkoviny: 79,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,44 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Arašídové smoothie s proteinem</b> (1 079 kJ) Tuky: 18,66 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,84 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

**Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 437 kJ)**

Tuky: 4,77 g Sacharidy: 21,39 g Bílkoviny: 45,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,94 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

**Protein (827 kJ)**

Tuky: 2,09 g Sacharidy: 3,66 g Bílkoviny: 39,69 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