

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 21. února 2022**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (3 322 kJ) Tuky: 34,89 g Sacharidy: 95,56 g Bílkoviny: 22,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,00 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarelou</b> (1 241 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 21,59 g Bílkoviny: 15,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,88 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 943 kJ) Tuky: 16,96 g Sacharidy: 75,19 g Bílkoviny: 73,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,24 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 589 kJ) Tuky: 6,43 g Sacharidy: 38,30 g Bílkoviny: 46,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,50 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (2 140 kJ) Tuky: 21,03 g Sacharidy: 26,56 g Bílkoviny: 49,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,20 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (764 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 3,38 g Bílkoviny: 36,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 22. února 2022**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (1 836 kJ) Tuky: 14,36 g Sacharidy: 47,60 g Bílkoviny: 33,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 962 kJ) Tuky: 25,52 g Sacharidy: 37,82 g Bílkoviny: 20,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,68 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (3 755 kJ) Tuky: 25,98 g Sacharidy: 96,51 g Bílkoviny: 64,46 g Cholesterol: 149,52 mg Vláknina: 13,45 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 185 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 12,09 g Bílkoviny: 24,96 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,54 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (2 480 kJ) Tuky: 15,05 g Sacharidy: 53,90 g Bílkoviny: 58,72 g Cholesterol: 136,22 mg Vláknina: 3,94 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (782 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,46 g Bílkoviny: 37,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 23. února 2022**

Snídaně	<b>Kynuté čokoládové šneci</b> (2 610 kJ) Tuky: 17,23 g Sacharidy: 88,69 g Bílkoviny: 23,21 g Cholesterol: 5,16 mg Vláknina: 14,14 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Bramboračka s kapustou</b> (1 997 kJ) Tuky: 24,56 g Sacharidy: 35,63 g Bílkoviny: 29,83 g Cholesterol: 0,88 mg Vláknina: 10,79 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Fitness krevetový salát s mangem na kari</b> (3 259 kJ) Tuky: 20,95 g Sacharidy: 66,15 g Bílkoviny: 73,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,04 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
Svačina	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (1 143 kJ) Tuky: 16,48 g Sacharidy: 14,94 g Bílkoviny: 15,59 g Cholesterol: 50,17 mg Vláknina: 4,78 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (2 208 kJ) Tuky: 14,63 g Sacharidy: 42,11 g Bílkoviny: 55,78 g Cholesterol: 96,12 mg Vláknina: 6,39 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (784 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,47 g Bílkoviny: 37,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 24. února 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem</b> (1 699 kJ) Tuky: 10,51 g Sacharidy: 45,45 g Bílkoviny: 26,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,28 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Kokosové řezy</b> (2 008 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 41,26 g Bílkoviny: 50,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,14 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Lasagne se zeleninou</b> (3 677 kJ) Tuky: 49,18 g Sacharidy: 57,07 g Bílkoviny: 47,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,23 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (1 091 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 38,67 g Bílkoviny: 12,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,21 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem</b> (2 743 kJ) Tuky: 12,76 g Sacharidy: 67,32 g Bílkoviny: 61,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,54 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (782 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,46 g Bílkoviny: 37,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 25. února 2022**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (2 840 kJ) Tuky: 31,55 g Sacharidy: 58,17 g Bílkoviny: 47,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,30 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (1 561 kJ) Tuky: 16,94 g Sacharidy: 41,93 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 11,37 mg Vláknina: 4,62 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí nudličky na kari s rýží</b> (3 082 kJ) Tuky: 17,51 g Sacharidy: 84,44 g Bílkoviny: 57,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cuketová polévka</b> (1 025 kJ) Tuky: 3,36 g Sacharidy: 23,08 g Bílkoviny: 27,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,10 g Alergeny: 1

Večeře

**Zeleninový pastýřský koláč (2 716 kJ)**

Tuky: 26,62 g Sacharidy: 48,96 g Bílkoviny: 51,35 g Cholesterol: 132,33 mg Vláknina: 11,07 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

Navíc

**Protein (775 kJ)**

Tuky: 1,96 g Sacharidy: 3,43 g Bílkoviny: 37,23 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