

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 24. ledna 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 25. ledna 2022**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (2 840 kJ) Tuky: 31,55 g Sacharidy: 58,17 g Bílkoviny: 47,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Zeleninový pastýřský koláč</b> (2 716 kJ) Tuky: 26,62 g Sacharidy: 48,96 g Bílkoviny: 51,35 g Cholesterol: 132,33 mg Vlákna: 11,07 g Alergeny: 1, 5, 7, 9
Navíc	<b>Protein</b> (775 kJ) Tuky: 1,96 g Sacharidy: 3,43 g Bílkoviny: 37,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 26. ledna 2022**

Snídaně	<b>Fitness anglická snídaně</b> (2 054 kJ) Tuky: 29,09 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 25,55 g Cholesterol: 12,80 mg Vlákna: 3,53 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	<b>Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem</b> (997 kJ) Tuky: 6,85 g Sacharidy: 34,35 g Bílkoviny: 6,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Oběd	<b>Segedínský guláš</b> (3 276 kJ) Tuky: 28,51 g Sacharidy: 47,89 g Bílkoviny: 89,88 g Cholesterol: 33,11 mg Vlákna: 5,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Hrášková krémová polévka</b> (1 952 kJ) Tuky: 17,90 g Sacharidy: 59,42 g Bílkoviny: 15,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,42 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem</b> (3 029 kJ) Tuky: 11,53 g Sacharidy: 74,54 g Bílkoviny: 75,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,62 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein</b> (692 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 27. ledna 2022**

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s hruškami</b> (2 392 kJ) Tuky: 23,07 g Sacharidy: 33,97 g Bílkoviny: 53,44 g Cholesterol: 67,09 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný kefír s vanilkou a kakaem</b> (1 058 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 27,56 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (3 270 kJ) Tuky: 25,22 g Sacharidy: 74,49 g Bílkoviny: 65,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou</b> (1 342 kJ) Tuky: 19,86 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 20,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Quesadilla s trhaným kuřecím masem</b> (3 250 kJ) Tuky: 13,62 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 61,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,40 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 33,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 28. ledna 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem</b> (2 267 kJ) Tuky: 19,74 g Sacharidy: 68,07 g Bílkoviny: 28,03 g Cholesterol: 253,40 mg Vlákna: 5,30 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (1 805 kJ) Tuky: 26,34 g Sacharidy: 23,04 g Bílkoviny: 25,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (3 311 kJ) Tuky: 18,44 g Sacharidy: 68,00 g Bílkoviny: 83,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Malinové jogurtové smoothie</b> (527 kJ) Tuky: 0,78 g Sacharidy: 27,28 g Bílkoviny: 2,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,22 g Alergeny: 7

Večeře

**Chilli noc carne** (3 399 kJ)

Tuky: 30,04 g Sacharidy: 65,77 g Bílkoviny: 64,44 g Cholesterol: 159,49 mg Vláknina: 0,89 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein** (691 kJ)

Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,17 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