

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 17. ledna 2022**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem</b> (2 428 kJ) Tuky: 22,41 g Sacharidy: 70,89 g Bílkoviny: 20,63 g Cholesterol: 3,98 mg Vláknina: 16,90 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou</b> (1 040 kJ) Tuky: 9,18 g Sacharidy: 30,48 g Bílkoviny: 9,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží</b> (3 470 kJ) Tuky: 21,59 g Sacharidy: 76,73 g Bílkoviny: 78,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,82 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou</b> (1 491 kJ) Tuky: 6,20 g Sacharidy: 33,22 g Bílkoviny: 46,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,23 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty</b> (2 831 kJ) Tuky: 29,63 g Sacharidy: 45,84 g Bílkoviny: 51,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (739 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 18. ledna 2022**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou</b> (2 355 kJ) Tuky: 21,92 g Sacharidy: 75,33 g Bílkoviny: 21,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,79 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem</b> (1 663 kJ) Tuky: 9,60 g Sacharidy: 51,73 g Bílkoviny: 23,58 g Cholesterol: 0,90 mg Vláknina: 7,61 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (4 022 kJ) Tuky: 39,89 g Sacharidy: 82,87 g Bílkoviny: 64,40 g Cholesterol: 90,20 mg Vláknina: 39,80 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve</b> (1 046 kJ) Tuky: 3,18 g Sacharidy: 10,22 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,75 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Indické kari s rýží</b> (2 027 kJ) Tuky: 15,82 g Sacharidy: 33,30 g Bílkoviny: 48,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,11 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (886 kJ) Tuky: 3,87 g Sacharidy: 3,71 g Bílkoviny: 40,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 19. ledna 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky</b> (2 591 kJ) Tuky: 32,01 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 28,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,94 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem</b> (2 232 kJ) Tuky: 20,63 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 25,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,80 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú</b> (3 639 kJ) Tuky: 20,26 g Sacharidy: 104,81 g Bílkoviny: 65,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,07 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba</b> (936 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 10,16 g Bílkoviny: 19,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,47 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem</b> (1 701 kJ) Tuky: 11,29 g Sacharidy: 16,04 g Bílkoviny: 59,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,51 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (901 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 3,77 g Bílkoviny: 41,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 20. ledna 2022**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (886 kJ) Tuky: 2,24 g Sacharidy: 41,79 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,27 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 601 kJ) Tuky: 7,36 g Sacharidy: 28,64 g Bílkoviny: 49,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,50 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou</b> (3 104 kJ) Tuky: 28,88 g Sacharidy: 54,47 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 95,84 mg Vláknina: 1,15 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou</b> (2 274 kJ) Tuky: 30,18 g Sacharidy: 52,82 g Bílkoviny: 14,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem</b> (3 257 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 78,25 g Bílkoviny: 63,97 g Cholesterol: 404,79 mg Vláknina: 14,48 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	<b>Protein</b> (878 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 40,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 21. ledna 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 Smetanový květák s krůtím masem (2 140 kJ)**  
Tuky: 21,03 g Sacharidy: 26,56 g Bílkoviny: 49,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 5

**Navíc Protein (764 kJ)**  
Tuky: 1,93 g Sacharidy: 3,38 g Bílkoviny: 36,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

---

## Sobota – 22. ledna 2022

**Snídaně Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 836 kJ)**  
Tuky: 14,36 g Sacharidy: 47,60 g Bílkoviny: 33,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 3, 7

**Svačina Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 962 kJ)**  
Tuky: 25,52 g Sacharidy: 37,82 g Bílkoviny: 20,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,68 g Alergeny: 1

**Oběd Rýžové nudle s kuřecím masem (3 755 kJ)**  
Tuky: 25,98 g Sacharidy: 96,51 g Bílkoviny: 64,46 g Cholesterol: 149,52 mg Vlákna: 13,45 g Alergeny: 1, 5, 6

**Svačina Power smoothie (1 185 kJ)**  
Tuky: 15,09 g Sacharidy: 12,09 g Bílkoviny: 24,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 7

**Večeře Vepřová pečeně se zeleninou (2 480 kJ)**  
Tuky: 15,05 g Sacharidy: 53,90 g Bílkoviny: 58,72 g Cholesterol: 136,22 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 1

**Navíc Protein (782 kJ)**  
Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,46 g Bílkoviny: 37,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

---

## Neděle – 23. ledna 2022

**Snídaně Kynuté čokoládové šneci (2 610 kJ)**  
Tuky: 17,23 g Sacharidy: 88,69 g Bílkoviny: 23,21 g Cholesterol: 5,16 mg Vlákna: 14,14 g Alergeny: 1, 3, 7

**Svačina Bramboračka s kapustou (1 997 kJ)**  
Tuky: 24,56 g Sacharidy: 35,63 g Bílkoviny: 29,83 g Cholesterol: 0,88 mg Vlákna: 10,79 g Alergeny: 1

**Oběd Fitness krevetový salát s mangem na kari (3 259 kJ)**  
Tuky: 20,95 g Sacharidy: 66,15 g Bílkoviny: 73,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,04 g Alergeny: 1, 2, 5, 7

**Svačina Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (1 143 kJ)**  
Tuky: 16,48 g Sacharidy: 14,94 g Bílkoviny: 15,59 g Cholesterol: 50,17 mg Vlákna: 4,78 g Alergeny: 1

**Večeře Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (2 208 kJ)**  
Tuky: 14,63 g Sacharidy: 42,11 g Bílkoviny: 55,78 g Cholesterol: 96,12 mg Vlákna: 6,39 g Alergeny: 1

**Navíc Protein (784 kJ)**  
Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,47 g Bílkoviny: 37,63 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich