

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 10. ledna 2022**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (2 118 kJ) Tuky: 25,68 g Sacharidy: 25,74 g Bílkoviny: 47,21 g Cholesterol: 50,51 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (1 063 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 23,23 g Bílkoviny: 9,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (3 344 kJ) Tuky: 9,23 g Sacharidy: 118,73 g Bílkoviny: 55,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,86 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie na zahřátí</b> (2 055 kJ) Tuky: 19,45 g Sacharidy: 54,64 g Bílkoviny: 23,19 g Cholesterol: 8,03 mg Vlákna: 8,40 g Alergeny:
Večeře	<b>Poke bowl s krevetami</b> (2 714 kJ) Tuky: 28,95 g Sacharidy: 29,41 g Bílkoviny: 75,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,13 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	<b>Protein</b> (706 kJ) Tuky: 1,78 g Sacharidy: 3,12 g Bílkoviny: 33,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 11. ledna 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (2 196 kJ) Tuky: 26,39 g Sacharidy: 54,88 g Bílkoviny: 12,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,22 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu</b> (2 370 kJ) Tuky: 15,44 g Sacharidy: 38,25 g Bílkoviny: 63,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,09 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Spaghetti bolognese</b> (3 001 kJ) Tuky: 15,37 g Sacharidy: 76,05 g Bílkoviny: 66,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,68 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	<b>Zdravá kulajda</b> (1 060 kJ) Tuky: 11,36 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 7,29 g Cholesterol: 4,07 mg Vlákna: 4,63 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (2 529 kJ) Tuky: 23,28 g Sacharidy: 48,29 g Bílkoviny: 47,78 g Cholesterol: 150,58 mg Vlákna: 6,04 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (843 kJ) Tuky: 2,13 g Sacharidy: 3,73 g Bílkoviny: 40,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 12. ledna 2022**

Snídaně	<b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (1 982 kJ) Tuky: 36,57 g Sacharidy: 24,63 g Bílkoviny: 8,63 g Cholesterol: 112,99 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (2 042 kJ) Tuky: 5,41 g Sacharidy: 59,37 g Bílkoviny: 48,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,20 g Alergeny:
Oběd	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (3 248 kJ) Tuky: 24,22 g Sacharidy: 74,30 g Bílkoviny: 61,01 g Cholesterol: 131,39 mg Vlákna: 3,69 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (1 429 kJ) Tuky: 6,50 g Sacharidy: 36,42 g Bílkoviny: 33,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,44 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Květákové placičky s pažitkovými brambory</b> (2 467 kJ) Tuky: 22,39 g Sacharidy: 44,04 g Bílkoviny: 48,82 g Cholesterol: 105,30 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein</b> (832 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,68 g Bílkoviny: 39,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3

**Čtvrtek – 13. ledna 2022**

Snídaně	<b>Hemenex</b> (2 148 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 59,95 g Bílkoviny: 24,18 g Cholesterol: 533,78 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (2 260 kJ) Tuky: 33,85 g Sacharidy: 47,96 g Bílkoviny: 10,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (3 134 kJ) Tuky: 17,46 g Sacharidy: 83,38 g Bílkoviny: 62,38 g Cholesterol: 55,20 mg Vlákna: 10,39 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	<b>Bramboračka</b> (2 124 kJ) Tuky: 7,50 g Sacharidy: 15,06 g Bílkoviny: 31,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 16,02 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	<b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (1 683 kJ) Tuky: 4,88 g Sacharidy: 21,26 g Bílkoviny: 66,75 g Cholesterol: 228,69 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 3
Navíc	<b>Protein</b> (650 kJ) Tuky: 1,64 g Sacharidy: 2,88 g Bílkoviny: 31,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 14. ledna 2022**

Snídaně	<b>Jablečné placičky</b> (2 102 kJ) Tuky: 24,52 g Sacharidy: 55,63 g Bílkoviny: 18,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,48 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>French toast</b> (998 kJ) Tuky: 3,77 g Sacharidy: 47,26 g Bílkoviny: 4,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,87 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (3 605 kJ) Tuky: 21,03 g Sacharidy: 92,93 g Bílkoviny: 70,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,17 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (1 634 kJ) Tuky: 15,40 g Sacharidy: 16,49 g Bílkoviny: 43,27 g Cholesterol: 130,59 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny:

Večeře

**Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 984 kJ)**

Tuky: 27,66 g Sacharidy: 31,96 g Bílkoviny: 69,03 g Cholesterol: 353,05 mg Vláknina: 6,53 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein (677 kJ)**

Tuky: 1,71 g Sacharidy: 2,99 g Bílkoviny: 32,49 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. vlič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich