

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 8. listopadu 2021**

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 Vlákna: 8,00 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z červené čočky</b> (1 241 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 21,59 g Bílkoviny: 15,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,88 g Alergeny: 1, 7, 8
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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 9. listopadu 2021**

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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 10. listopadu 2021**

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 Vlákna: 14,14 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Vydatný fazolový salát</b> (1 997 kJ) Tuky: 24,56 g Sacharidy: 35,63 g Bílkoviny: 29,83 g Cholesterol: 0,88 mg Vlákna: 10,79 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Karamelizovaný kapr Ca Kho To</b> (3 259 kJ) Tuky: 20,95 g Sacharidy: 66,15 g Bílkoviny: 73,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,04 g Alergeny: 1, 4, 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 Vlákna: 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 Vlákna: 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 Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 11. listopadu 2021**

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

**Pátek – 12. listopadu 2021**

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 **Zeleninový pastýřský koláč** (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 **Protein** (775 kJ)  
Tuky: 1,96 g Sacharidy: 3,43 g Bílkoviny: 37,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

---

## Neděle – 14. listopadu 2021

Snídaně **Bílková omeleta se sýrem a zeleninou** (2 126 kJ)  
Tuky: 14,18 g Sacharidy: 66,89 g Bílkoviny: 33,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,44 g Alergeny: 3

Svačina **Duobuchta** (1 255 kJ)  
Tuky: 11,66 g Sacharidy: 19,64 g Bílkoviny: 25,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Oběd **Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem** (4 197 kJ)  
Tuky: 25,94 g Sacharidy: 103,75 g Bílkoviny: 75,65 g Cholesterol: 154,94 mg Vlákna: 8,04 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Salátek z pečené řepy s kozím sýrem a pistáciemi** (1 349 kJ)  
Tuky: 17,93 g Sacharidy: 28,49 g Bílkoviny: 11,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,28 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře **Kuřecí paličky se zeleninou** (2 381 kJ)  
Tuky: 21,87 g Sacharidy: 30,13 g Bílkoviny: 58,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,66 g Alergeny: 1, 5, 7

Navíc **Protein** (692 kJ)  
Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,21 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich