

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 4. ledna 2021**

Snídaně	<b>Plněné croissanty s jahodovou náplní</b> (1 623 kJ) Tuky: 18,11 g Sacharidy: 30,84 g Bílkoviny: 22,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,90 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou</b> (1 505 kJ) Tuky: 3,89 g Sacharidy: 70,49 g Bílkoviny: 9,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Kari z červené čočky s kuřecími kousky</b> (3 715 kJ) Tuky: 35,90 g Sacharidy: 72,59 g Bílkoviny: 66,30 g Cholesterol: 243,28 mg Vláknina: 0,50 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zelná polévka</b> (1 078 kJ) Tuky: 7,91 g Sacharidy: 42,03 g Bílkoviny: 4,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,07 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Quattro formaggi gnochí s krůtím masem</b> (3 255 kJ) Tuky: 28,65 g Sacharidy: 31,99 g Bílkoviny: 93,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,16 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (824 kJ) Tuky: 2,08 g Sacharidy: 3,64 g Bílkoviny: 39,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 5. ledna 2021**

Snídaně	<b>Jablečný koláč s drobenkou</b> (2 178 kJ) Tuky: 22,83 g Sacharidy: 65,83 g Bílkoviny: 18,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,71 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Hrášková pomazánka s ředkvičkami a brynzou</b> (1 589 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 23,51 g Bílkoviny: 38,40 g Cholesterol: 9,63 mg Vláknina: 1,31 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob</b> (3 763 kJ) Tuky: 31,26 g Sacharidy: 69,75 g Bílkoviny: 79,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,52 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	<b>Smoothie ze zahradního ovoce</b> (768 kJ) Tuky: 6,09 g Sacharidy: 27,73 g Bílkoviny: 2,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,59 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče</b> (2 872 kJ) Tuky: 17,35 g Sacharidy: 67,42 g Bílkoviny: 58,99 g Cholesterol: 0,10 mg Vláknina: 1,75 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 6. ledna 2021**

Snídaně	<b>Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy</b> (1 715 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 53,07 g Bílkoviny: 24,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,56 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka</b> (2 102 kJ) Tuky: 21,89 g Sacharidy: 58,54 g Bílkoviny: 16,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,43 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	<b>Dýňové rizoto</b> (3 120 kJ) Tuky: 26,62 g Sacharidy: 55,93 g Bílkoviny: 67,96 g Cholesterol: 373,60 mg Vláknina: 7,12 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou</b> (1 393 kJ) Tuky: 11,46 g Sacharidy: 35,29 g Bílkoviny: 9,44 g Cholesterol: 7,00 mg Vláknina: 7,64 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory</b> (2 842 kJ) Tuky: 19,70 g Sacharidy: 44,18 g Bílkoviny: 79,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,45 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (829 kJ) Tuky: 2,09 g Sacharidy: 3,66 g Bílkoviny: 39,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 7. ledna 2021**

Snídaně	<b>Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem</b> (3 319 kJ) Tuky: 39,75 g Sacharidy: 81,79 g Bílkoviny: 32,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,74 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jablíčkové sušenky s quinoa vločkami</b> (1 281 kJ) Tuky: 10,23 g Sacharidy: 27,46 g Bílkoviny: 23,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,83 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Holandské řízky s hráškovým pyré</b> (3 793 kJ) Tuky: 16,87 g Sacharidy: 96,95 g Bílkoviny: 87,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,18 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Green smoothie</b> (1 230 kJ) Tuky: 23,67 g Sacharidy: 9,35 g Bílkoviny: 10,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,20 g Alergeny:
Večeře	<b>Salát s kuskusem a kuřecím masem</b> (1 682 kJ) Tuky: 2,45 g Sacharidy: 40,04 g Bílkoviny: 50,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,32 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	<b>Protein</b> (695 kJ) Tuky: 1,76 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,36 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. korýši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídny) 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich