

Muscle – 12 000 kJ
Pondělí – 15. ledna 2024

Snídaně	Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem (2 242 kJ) Tuky: 19,55 g Sacharidy: 67,21 g Bílkoviny: 28,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,43 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia pudink s arašídovým máslem a banánem (2 296 kJ) Tuky: 33,64 g Sacharidy: 36,22 g Bílkoviny: 26,13 g Cholesterol: 0,21 mg Vlákna: 0,73 g Alergeny: 7
Oběd	Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží (3 834 kJ) Tuky: 22,75 g Sacharidy: 85,30 g Bílkoviny: 86,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,87 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	Cizrnová polévka (1 275 kJ) Tuky: 11,64 g Sacharidy: 43,71 g Bílkoviny: 5,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,66 g Alergeny: 1
Večeře	Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami (1 653 kJ) Tuky: 6,18 g Sacharidy: 21,75 g Bílkoviny: 57,79 g Cholesterol: 6,86 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 4, 5, 7
Navíc	Protein (700 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 16. ledna 2024

Snídaně	Hruškový crumble s malinami (3 862 kJ) Tuky: 43,13 g Sacharidy: 97,57 g Bílkoviny: 33,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,69 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem (905 kJ) Tuky: 6,52 g Sacharidy: 24,59 g Bílkoviny: 14,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,91 g Alergeny: 1, 7, 9
Oběd	Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem (2 348 kJ) Tuky: 12,47 g Sacharidy: 52,24 g Bílkoviny: 56,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,91 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Domácí přibináček se sezonním ovocem (1 166 kJ) Tuky: 11,16 g Sacharidy: 25,62 g Bílkoviny: 16,17 g Cholesterol: 190,30 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 7
Večeře	Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem (2 888 kJ) Tuky: 19,77 g Sacharidy: 49,40 g Bílkoviny: 76,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,50 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Navíc	Protein (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 17. ledna 2024

Snídaně	Kurkumový hummus z pečené zeleniny (993 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 49,37 g Bílkoviny: 7,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	Švestkový závin s mákem (2 062 kJ) Tuky: 14,70 g Sacharidy: 25,91 g Bílkoviny: 62,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,17 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem (3 277 kJ) Tuky: 23,27 g Sacharidy: 59,54 g Bílkoviny: 79,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 1, 3, 5, 10
Svačina	Smoothie z lesního ovoce s bazalkou (1 372 kJ) Tuky: 12,77 g Sacharidy: 38,16 g Bílkoviny: 12,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny:
Večeře	Hovězí kebab s kuskus salátem (3 608 kJ) Tuky: 41,23 g Sacharidy: 78,88 g Bílkoviny: 42,18 g Cholesterol: 51,39 mg Vlákna: 2,98 g Alergeny: 5
Navíc	Protein (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 32,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 18. ledna 2024

Snídaně	Sladká jáhlová kaše (2 169 kJ) Tuky: 20,14 g Sacharidy: 54,51 g Bílkoviny: 34,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Salát z kuskusu a dýně (2 292 kJ) Tuky: 29,87 g Sacharidy: 53,20 g Bílkoviny: 16,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,01 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Vepřové maso s rýžovými nudlemi (4 918 kJ) Tuky: 34,89 g Sacharidy: 114,78 g Bílkoviny: 93,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 6, 7, 10
Svačina	Ovocný salátek (523 kJ) Tuky: 6,76 g Sacharidy: 10,05 g Bílkoviny: 6,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Špenátové farfalle s kuřecími kousky (1 409 kJ) Tuky: 2,37 g Sacharidy: 20,51 g Bílkoviny: 53,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (689 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 19. ledna 2024

Snídaně	Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky (2 645 kJ) Tuky: 28,57 g Sacharidy: 63,81 g Bílkoviny: 35,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Raw borůvkové řezy (1 612 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 32,30 g Bílkoviny: 20,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,13 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Kuřecí špízy se zimním salátem (4 400 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 127,47 g Bílkoviny: 79,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,44 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem (1 079 kJ) Tuky: 18,66 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,84 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

Hříbkové italské rizoto (1 437 kJ)

Tuky: 4,77 g Sacharidy: 21,39 g Bílkoviny: 45,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,94 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (827 kJ)

Tuky: 2,09 g Sacharidy: 3,66 g Bílkoviny: 39,69 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(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. včič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich