

**Muscle – 12 000 kJ****Čtvrtek – 4. ledna 2024**

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 932 kJ) Tuky: 14,55 g Sacharidy: 71,02 g Bílkoviny: 17,97 g Cholesterol: 0,16 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový náky se švestkami</b> (1 100 kJ) Tuky: 9,59 g Sacharidy: 22,80 g Bílkoviny: 20,92 g Cholesterol: 3,14 mg Vlákna: 6,39 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (2 926 kJ) Tuky: 19,78 g Sacharidy: 61,99 g Bílkoviny: 67,65 g Cholesterol: 141,48 mg Vlákna: 6,23 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 774 kJ) Tuky: 11,78 g Sacharidy: 44,58 g Bílkoviny: 34,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Gnocchi all' arrabiata</b> (3 566 kJ) Tuky: 40,93 g Sacharidy: 56,25 g Bílkoviny: 64,81 g Cholesterol: 18,25 mg Vlákna: 4,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (702 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 5. ledna 2024**

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (2 008 kJ) Tuky: 23,47 g Sacharidy: 33,51 g Bílkoviny: 32,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,18 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (1 401 kJ) Tuky: 16,33 g Sacharidy: 29,26 g Bílkoviny: 17,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,89 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (3 994 kJ) Tuky: 24,17 g Sacharidy: 114,71 g Bílkoviny: 67,14 g Cholesterol: 137,17 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Caprese salát s knäckebrotem</b> (1 212 kJ) Tuky: 11,60 g Sacharidy: 33,77 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (2 546 kJ) Tuky: 17,53 g Sacharidy: 43,37 g Bílkoviny: 66,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,02 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (839 kJ) Tuky: 2,12 g Sacharidy: 3,71 g Bílkoviny: 40,28 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