

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 18. prosince 2023**

Snídaně	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem</b> (2 403 kJ) Tuky: 23,04 g Sacharidy: 72,33 g Bílkoviny: 24,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,03 g Alergeny: 1, 7, 10
Svačina	<b>Banana bread s tvarohovou pěnou</b> (2 583 kJ) Tuky: 42,62 g Sacharidy: 17,99 g Bílkoviny: 40,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Citronové kuře s rýží</b> (3 442 kJ) Tuky: 4,69 g Sacharidy: 101,36 g Bílkoviny: 82,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,59 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Špenátové smoothie</b> (822 kJ) Tuky: 2,90 g Sacharidy: 39,79 g Bílkoviny: 2,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,81 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tuňákový salátek</b> (2 056 kJ) Tuky: 18,84 g Sacharidy: 21,15 g Bílkoviny: 55,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,95 g Alergeny: 4
Navíc	<b>Protein</b> (695 kJ) Tuky: 1,76 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 19. prosince 2023**

Snídaně	<b>Vločky s jablkem a skořicí</b> (2 664 kJ) Tuky: 25,45 g Sacharidy: 80,40 g Bílkoviny: 13,99 g Cholesterol: 107,74 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem</b> (1 716 kJ) Tuky: 16,94 g Sacharidy: 28,33 g Bílkoviny: 32,68 g Cholesterol: 10,92 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Oběd	<b>Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou</b> (3 362 kJ) Tuky: 32,55 g Sacharidy: 48,04 g Bílkoviny: 73,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,89 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salátek s batáty</b> (1 648 kJ) Tuky: 7,87 g Sacharidy: 54,53 g Bílkoviny: 17,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 22,69 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky</b> (1 823 kJ) Tuky: 5,87 g Sacharidy: 35,24 g Bílkoviny: 58,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (788 kJ) Tuky: 1,99 g Sacharidy: 3,49 g Bílkoviny: 37,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 20. prosince 2023**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem</b> (2 863 kJ) Tuky: 42,03 g Sacharidy: 16,25 g Bílkoviny: 59,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Malinovo-kakaový Cottage s banánem</b> (1 274 kJ) Tuky: 7,99 g Sacharidy: 49,51 g Bílkoviny: 6,84 g Cholesterol: 8,50 mg Vlákna: 3,56 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Baked feta pasta</b> (3 761 kJ) Tuky: 19,48 g Sacharidy: 96,15 g Bílkoviny: 79,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z pečeného česneku</b> (395 kJ) Tuky: 2,95 g Sacharidy: 11,95 g Bílkoviny: 5,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Vepřový plátek s hráškovým pyré</b> (2 871 kJ) Tuky: 23,54 g Sacharidy: 69,54 g Bílkoviny: 49,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (836 kJ) Tuky: 2,11 g Sacharidy: 3,70 g Bílkoviny: 40,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 21. prosince 2023**

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 nákyp 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 – 22. prosince 2023**

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 knäckebrotom</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

**Karbanátky s bramborovou kaší (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

**Protein (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(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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich