

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 16. října 2023**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem a žampiony (2 075 kJ)</b> Tuky: 24,21 g Sacharidy: 32,33 g Bílkoviny: 36,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,59 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Francouzské toasty (2 468 kJ)</b> Tuky: 18,11 g Sacharidy: 87,29 g Bílkoviny: 17,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,77 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (2 534 kJ)</b> Tuky: 10,35 g Sacharidy: 67,64 g Bílkoviny: 56,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,29 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Papriková pomazánka s knackenbroatem (1 571 kJ)</b> Tuky: 18,57 g Sacharidy: 24,57 g Bílkoviny: 25,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,41 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (2 522 kJ)</b> Tuky: 21,52 g Sacharidy: 38,43 g Bílkoviny: 62,50 g Cholesterol: 95,28 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein (830 kJ)</b> Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 17. října 2023**

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s jablky (1 906 kJ)</b> Tuky: 7,65 g Sacharidy: 80,12 g Bílkoviny: 23,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,95 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Letní salátek s avokádovým dresingem (1 089 kJ)</b> Tuky: 4,34 g Sacharidy: 47,77 g Bílkoviny: 7,13 g Cholesterol: 14,34 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 8
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (4 352 kJ)</b> Tuky: 36,49 g Sacharidy: 65,53 g Bílkoviny: 99,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,47 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Detoxikační smoothie (1 125 kJ)</b> Tuky: 10,13 g Sacharidy: 37,74 g Bílkoviny: 5,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuře v medovo-hořčičné omáčce se salátem (2 820 kJ)</b> Tuky: 35,06 g Sacharidy: 16,00 g Bílkoviny: 73,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Navíc	<b>Protein (709 kJ)</b> Tuky: 1,79 g Sacharidy: 3,14 g Bílkoviny: 34,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 18. října 2023**

Snídaně	<b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (2 054 kJ)</b> Tuky: 29,09 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 25,55 g Cholesterol: 12,80 mg Vlákna: 3,53 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (997 kJ)</b> Tuky: 6,85 g Sacharidy: 34,35 g Bílkoviny: 6,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (3 276 kJ)</b> Tuky: 28,51 g Sacharidy: 47,89 g Bílkoviny: 89,88 g Cholesterol: 33,11 mg Vlákna: 5,84 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba (1 952 kJ)</b> Tuky: 17,90 g Sacharidy: 59,42 g Bílkoviny: 15,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,42 g Alergeny:
Večeře	<b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (3 029 kJ)</b> Tuky: 11,53 g Sacharidy: 74,54 g Bílkoviny: 75,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,62 g Alergeny: 1, 4, 5
Navíc	<b>Protein (692 kJ)</b> Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 19. října 2023**

Snídaně	<b>Arašídová ovesná kaše (2 392 kJ)</b> Tuky: 23,07 g Sacharidy: 33,97 g Bílkoviny: 53,44 g Cholesterol: 67,09 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Cuketový koláč s fetou (1 058 kJ)</b> Tuky: 13,44 g Sacharidy: 27,56 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (3 270 kJ)</b> Tuky: 25,22 g Sacharidy: 74,49 g Bílkoviny: 65,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Ovocné smoothie s kešu (1 342 kJ)</b> Tuky: 19,86 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 20,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (3 250 kJ)</b> Tuky: 13,62 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 61,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,40 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein (687 kJ)</b> Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 33,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 20. října 2023**

Snídaně	<b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (2 267 kJ)</b> Tuky: 19,74 g Sacharidy: 68,07 g Bílkoviny: 28,03 g Cholesterol: 253,40 mg Vlákna: 5,30 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 805 kJ)</b> Tuky: 26,34 g Sacharidy: 23,04 g Bílkoviny: 25,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (3 311 kJ)</b> Tuky: 18,44 g Sacharidy: 68,00 g Bílkoviny: 83,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (527 kJ)</b> Tuky: 0,78 g Sacharidy: 27,28 g Bílkoviny: 2,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,22 g Alergeny: 1

Večeře

**Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (3 399 kJ)**

Tuky: 30,04 g Sacharidy: 65,77 g Bílkoviny: 64,44 g Cholesterol: 159,49 mg Vláknina: 0,89 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

**Protein (691 kJ)**

Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,17 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. 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. vličí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich