

Muscle – 12 000 kJ
Pondělí – 14. srpna 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem, žampiony a celozrnným chlebem (2 075 kJ) 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	Francouzské toasty (2 468 kJ) 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	Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (2 534 kJ) 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	Papriková pomazánka s knackenbroatem (1 571 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 24,57 g Bílkoviny: 25,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,41 g Alergeny: 1
Večeře	Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (2 522 kJ) Tuky: 21,52 g Sacharidy: 38,43 g Bílkoviny: 62,50 g Cholesterol: 95,28 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 15. srpna 2023

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

Středa – 16. srpna 2023

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

Čtvrtek – 17. srpna 2023

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (2 392 kJ) 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	Cuketový koláč s fetou (1 058 kJ) 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	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (3 270 kJ) 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	Ovocné smoothie s kešu (1 342 kJ) Tuky: 19,86 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 20,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 8
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (3 250 kJ) Tuky: 13,62 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 61,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,40 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 33,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 18. srpna 2023

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (2 267 kJ) 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	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 805 kJ) Tuky: 26,34 g Sacharidy: 23,04 g Bílkoviny: 25,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (3 311 kJ) 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	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (527 kJ) 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. vlič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich