

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 5. srpna 2024**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (1 699 kJ) Tuky: 10,51 g Sacharidy: 45,45 g Bílkoviny: 26,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,28 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (2 008 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 41,26 g Bílkoviny: 50,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar s hořčičným dresinkem</b> (3 677 kJ) Tuky: 49,18 g Sacharidy: 57,07 g Bílkoviny: 47,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,23 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Smoothie z goji, jablka a mrkve</b> (1 091 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 38,67 g Bílkoviny: 12,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,21 g Alergeny:
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (2 743 kJ) Tuky: 12,76 g Sacharidy: 67,32 g Bílkoviny: 61,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,54 g Alergeny: 7
Navíc	<b>Protein</b> (782 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,46 g Bílkoviny: 37,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 6. srpna 2024**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (2 840 kJ) Tuky: 31,55 g Sacharidy: 58,17 g Bílkoviny: 47,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (1 561 kJ) Tuky: 16,94 g Sacharidy: 41,93 g Bílkoviny: 12,12 g Cholesterol: 11,37 mg Vlákna: 4,62 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krůtí steak s batátovou směsí</b> (3 082 kJ) Tuky: 17,51 g Sacharidy: 84,44 g Bílkoviny: 57,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (1 025 kJ) Tuky: 3,36 g Sacharidy: 23,08 g Bílkoviny: 27,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (2 716 kJ) Tuky: 26,62 g Sacharidy: 48,96 g Bílkoviny: 51,35 g Cholesterol: 132,33 mg Vlákna: 11,07 g Alergeny: 5
Navíc	<b>Protein</b> (775 kJ) Tuky: 1,96 g Sacharidy: 3,43 g Bílkoviny: 37,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 7. srpna 2024**

Snídaně	<b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka</b> (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	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (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	<b>Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže</b> (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	<b>Vitamínová bomba</b> (1 952 kJ) 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</b> (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	<b>Protein</b> (692 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 8. srpna 2024**

Snídaně	<b>Arašídová ovesná kaše</b> (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	<b>Cuketový koláč s fetou</b> (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	<b>Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží</b> (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	<b>Ovocné smoothie s kešu</b> (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	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (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	<b>Protein</b> (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 33,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 9. srpna 2024**

Snídaně	<b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce</b> (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	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (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	<b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem</b> (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	<b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky</b> (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