

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 29. července 2024**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (2 428 kJ) Tuky: 22,41 g Sacharidy: 70,89 g Bílkoviny: 20,63 g Cholesterol: 3,98 mg Vlákna: 16,90 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Salátek s batáty a řepou</b> (1 040 kJ) Tuky: 9,18 g Sacharidy: 30,48 g Bílkoviny: 9,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (3 470 kJ) Tuky: 21,59 g Sacharidy: 76,73 g Bílkoviny: 78,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,82 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitaminový koktejl s kustovnicí</b> (1 491 kJ) Tuky: 6,20 g Sacharidy: 33,22 g Bílkoviny: 46,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,23 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízký se salátem</b> (2 831 kJ) Tuky: 29,63 g Sacharidy: 45,84 g Bílkoviny: 51,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8
Navíc	<b>Protein</b> (739 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 30. července 2024**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (2 355 kJ) Tuky: 21,92 g Sacharidy: 75,33 g Bílkoviny: 21,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (1 663 kJ) Tuky: 9,60 g Sacharidy: 51,73 g Bílkoviny: 23,58 g Cholesterol: 0,90 mg Vlákna: 7,61 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (4 022 kJ) Tuky: 39,89 g Sacharidy: 82,87 g Bílkoviny: 64,40 g Cholesterol: 90,20 mg Vlákna: 39,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (1 046 kJ) Tuky: 3,18 g Sacharidy: 10,22 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (2 027 kJ) Tuky: 15,82 g Sacharidy: 33,30 g Bílkoviny: 48,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,11 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein</b> (886 kJ) Tuky: 3,87 g Sacharidy: 3,71 g Bílkoviny: 40,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 31. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (2 591 kJ) Tuky: 32,01 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 28,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,94 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z čočky Beluga</b> (2 232 kJ) Tuky: 20,63 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 25,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,80 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (3 639 kJ) Tuky: 20,26 g Sacharidy: 104,81 g Bílkoviny: 65,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,07 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (936 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 10,16 g Bílkoviny: 19,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,47 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (1 701 kJ) Tuky: 11,29 g Sacharidy: 16,04 g Bílkoviny: 59,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,51 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (901 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 3,77 g Bílkoviny: 41,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 1. srpna 2024**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (886 kJ) Tuky: 2,24 g Sacharidy: 41,79 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,27 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (1 601 kJ) Tuky: 7,36 g Sacharidy: 28,64 g Bílkoviny: 49,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (3 104 kJ) Tuky: 28,88 g Sacharidy: 54,47 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 95,84 mg Vlákna: 1,15 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (2 274 kJ) Tuky: 30,18 g Sacharidy: 52,82 g Bílkoviny: 14,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,89 g Alergeny:
Večeře	<b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré</b> (3 257 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 78,25 g Bílkoviny: 63,97 g Cholesterol: 404,79 mg Vlákna: 14,48 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein</b> (878 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 40,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 2. srpna 2024**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (3 322 kJ) Tuky: 34,89 g Sacharidy: 95,56 g Bílkoviny: 22,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (1 241 kJ) Tuky: 15,64 g Sacharidy: 21,59 g Bílkoviny: 15,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,88 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (2 943 kJ) Tuky: 16,96 g Sacharidy: 75,19 g Bílkoviny: 73,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (1 589 kJ) Tuky: 6,43 g Sacharidy: 38,30 g Bílkoviny: 46,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergeny: 1

Večeře **Žitné halušky se zelím a uzeným masem** (2 140 kJ)  
Tuky: 21,03 g Sacharidy: 26,56 g Bílkoviny: 49,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (764 kJ)  
Tuky: 1,93 g Sacharidy: 3,38 g Bílkoviny: 36,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně **Celozrnné kakaové řezy** (1 836 kJ)  
Tuky: 14,36 g Sacharidy: 47,60 g Bílkoviny: 33,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem** (1 962 kJ)  
Tuky: 25,52 g Sacharidy: 37,82 g Bílkoviny: 20,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,68 g Alergeny: 1

Oběd **Vepřová kotletka se špenátovými penne** (3 755 kJ)  
Tuky: 25,98 g Sacharidy: 96,51 g Bílkoviny: 64,46 g Cholesterol: 149,52 mg Vlákna: 13,45 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky** (1 185 kJ)  
Tuky: 15,09 g Sacharidy: 12,09 g Bílkoviny: 24,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 8

Večeře **Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky** (2 480 kJ)  
Tuky: 15,05 g Sacharidy: 53,90 g Bílkoviny: 58,72 g Cholesterol: 136,22 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 1, 5, 7

Navíc **Protein** (782 kJ)  
Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,46 g Bílkoviny: 37,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

### Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně **Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou** (2 610 kJ)  
Tuky: 17,23 g Sacharidy: 88,69 g Bílkoviny: 23,21 g Cholesterol: 5,16 mg Vlákna: 14,14 g Alergeny: 1

Svačina **Domácí pribináček s malinovým přelivem** (1 997 kJ)  
Tuky: 24,56 g Sacharidy: 35,63 g Bílkoviny: 29,83 g Cholesterol: 0,88 mg Vlákna: 10,79 g Alergeny: 7

Oběd **Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky** (3 259 kJ)  
Tuky: 20,95 g Sacharidy: 66,15 g Bílkoviny: 73,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,04 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

Svačina **Fitness míša řezy** (1 143 kJ)  
Tuky: 16,48 g Sacharidy: 14,94 g Bílkoviny: 15,59 g Cholesterol: 50,17 mg Vlákna: 4,78 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Večeře **Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách** (2 208 kJ)  
Tuky: 14,63 g Sacharidy: 42,11 g Bílkoviny: 55,78 g Cholesterol: 96,12 mg Vlákna: 6,39 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (784 kJ)  
Tuky: 1,98 g Sacharidy: 3,47 g Bílkoviny: 37,63 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