

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 30. ledna 2023**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (2 428 kJ)</b> Tuky: 22,41 g Sacharidy: 70,89 g Bílkoviny: 20,63 g Cholesterol: 3,98 mg Vláknina: 16,90 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou (1 040 kJ)</b> Tuky: 9,18 g Sacharidy: 30,48 g Bílkoviny: 9,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (3 470 kJ)</b> Tuky: 21,59 g Sacharidy: 76,73 g Bílkoviny: 78,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,82 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou (1 491 kJ)</b> Tuky: 6,20 g Sacharidy: 33,22 g Bílkoviny: 46,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,23 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (2 831 kJ)</b> Tuky: 29,63 g Sacharidy: 45,84 g Bílkoviny: 51,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (739 kJ)</b> Tuky: 3,22 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 31. ledna 2023**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (2 355 kJ)</b> Tuky: 21,92 g Sacharidy: 75,33 g Bílkoviny: 21,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,79 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (1 663 kJ)</b> Tuky: 9,60 g Sacharidy: 51,73 g Bílkoviny: 23,58 g Cholesterol: 0,90 mg Vláknina: 7,61 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (4 022 kJ)</b> Tuky: 39,89 g Sacharidy: 82,87 g Bílkoviny: 64,40 g Cholesterol: 90,20 mg Vláknina: 39,80 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve (1 046 kJ)</b> Tuky: 3,18 g Sacharidy: 10,22 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,75 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Indické kari s rýží (2 027 kJ)</b> Tuky: 15,82 g Sacharidy: 33,30 g Bílkoviny: 48,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,11 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	<b>Protein (886 kJ)</b> Tuky: 3,87 g Sacharidy: 3,71 g Bílkoviny: 40,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 1. února 2023**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 591 kJ)</b> Tuky: 32,01 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 28,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,94 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (2 232 kJ)</b> Tuky: 20,63 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 25,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,80 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (3 639 kJ)</b> Tuky: 20,26 g Sacharidy: 104,81 g Bílkoviny: 65,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,07 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tzatziky se sýrem Cottage (936 kJ)</b> Tuky: 11,69 g Sacharidy: 10,16 g Bílkoviny: 19,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,47 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 701 kJ)</b> Tuky: 11,29 g Sacharidy: 16,04 g Bílkoviny: 59,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,51 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	<b>Protein (901 kJ)</b> Tuky: 3,91 g Sacharidy: 3,77 g Bílkoviny: 41,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 2. února 2023**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (886 kJ)</b> Tuky: 2,24 g Sacharidy: 41,79 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,27 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem (1 601 kJ)</b> Tuky: 7,36 g Sacharidy: 28,64 g Bílkoviny: 49,35 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,50 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou (3 104 kJ)</b> Tuky: 28,88 g Sacharidy: 54,47 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 95,84 mg Vláknina: 1,15 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou (2 274 kJ)</b> Tuky: 30,18 g Sacharidy: 52,82 g Bílkoviny: 14,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (3 257 kJ)</b> Tuky: 23,00 g Sacharidy: 78,25 g Bílkoviny: 63,97 g Cholesterol: 404,79 mg Vláknina: 14,48 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	<b>Protein (878 kJ)</b> Tuky: 3,81 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 40,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 3. února 2023**

Snídaně	<b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (2 728 kJ)</b> Tuky: 37,61 g Sacharidy: 54,06 g Bílkoviny: 24,96 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,07 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Dýňový polévkový krém (1 667 kJ)</b> Tuky: 22,74 g Sacharidy: 32,14 g Bílkoviny: 15,28 g Cholesterol: 10,54 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 964 kJ)</b> Tuky: 20,50 g Sacharidy: 68,75 g Bílkoviny: 65,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,51 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (1 258 kJ)</b> Tuky: 3,96 g Sacharidy: 24,29 g Bílkoviny: 38,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,12 g Alergeny: 7

Večeře

**Tilápie s lehkým salátkem** (2 503 kJ)

Tuky: 9,20 g Sacharidy: 73,98 g Bílkoviny: 53,27 g Cholesterol: 126,86 mg Vlákna: 3,72 g Alergeny: 4

Navíc

**Protein** (881 kJ)

Tuky: 3,82 g Sacharidy: 3,68 g Bílkoviny: 40,13 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich