

**Muscle – 12 000 kJ**
**Pondělí – 9. ledna 2023**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (2 770 kJ) Tuky: 10,89 g Sacharidy: 123,95 g Bílkoviny: 29,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,49 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (1 462 kJ) Tuky: 9,03 g Sacharidy: 57,65 g Bílkoviny: 5,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,67 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (3 868 kJ) Tuky: 10,50 g Sacharidy: 125,96 g Bílkoviny: 73,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,86 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (567 kJ) Tuky: 3,06 g Sacharidy: 21,92 g Bílkoviny: 5,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,86 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (2 474 kJ) Tuky: 14,29 g Sacharidy: 37,57 g Bílkoviny: 79,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,14 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Navíc	<b>Protein</b> (859 kJ) Tuky: 0,43 g Sacharidy: 1,08 g Bílkoviny: 49,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 10. ledna 2023**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem</b> (3 147 kJ) Tuky: 18,27 g Sacharidy: 117,39 g Bílkoviny: 37,26 g Cholesterol: 588,04 mg Vláknina: 0,36 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Fitness koláč</b> (1 025 kJ) Tuky: 5,49 g Sacharidy: 42,39 g Bílkoviny: 5,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (3 514 kJ) Tuky: 7,45 g Sacharidy: 112,74 g Bílkoviny: 76,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,01 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (488 kJ) Tuky: 5,71 g Sacharidy: 8,73 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (2 958 kJ) Tuky: 10,34 g Sacharidy: 76,33 g Bílkoviny: 72,99 g Cholesterol: 24,00 mg Vláknina: 22,20 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (869 kJ) Tuky: 0,45 g Sacharidy: 1,10 g Bílkoviny: 49,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 11. ledna 2023**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (2 836 kJ) Tuky: 10,08 g Sacharidy: 122,66 g Bílkoviny: 19,18 g Cholesterol: 4,85 mg Vláknina: 7,17 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicev krém</b> (903 kJ) Tuky: 7,28 g Sacharidy: 26,48 g Bílkoviny: 9,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,01 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (3 291 kJ) Tuky: 21,48 g Sacharidy: 68,07 g Bílkoviny: 79,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,74 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy</b> (931 kJ) Tuky: 3,00 g Sacharidy: 40,99 g Bílkoviny: 7,13 g Cholesterol: 83,42 mg Vláknina: 5,77 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (3 190 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 92,72 g Bílkoviny: 75,86 g Cholesterol: 46,65 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny: 1
Navíc	<b>Protein</b> (850 kJ) Tuky: 0,43 g Sacharidy: 1,06 g Bílkoviny: 48,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Čtvrtek – 12. ledna 2023**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (2 201 kJ) Tuky: 7,19 g Sacharidy: 109,64 g Bílkoviny: 15,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,30 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Citrónový koláč</b> (1 107 kJ) Tuky: 7,72 g Sacharidy: 44,78 g Bílkoviny: 6,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,92 g Alergeny: 3, 5, 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (3 735 kJ) Tuky: 23,61 g Sacharidy: 77,51 g Bílkoviny: 85,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,58 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefír</b> (1 652 kJ) Tuky: 5,71 g Sacharidy: 57,22 g Bílkoviny: 29,34 g Cholesterol: 7,83 mg Vláknina: 11,74 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krutím mase</b> (2 440 kJ) Tuky: 2,49 g Sacharidy: 74,79 g Bílkoviny: 60,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,56 g Alergeny: 1, 6, 7, 10
Navíc	<b>Protein</b> (865 kJ) Tuky: 0,43 g Sacharidy: 1,08 g Bílkoviny: 49,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 13. ledna 2023**

Snídaně	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (3 147 kJ) Tuky: 23,63 g Sacharidy: 105,33 g Bílkoviny: 38,42 g Cholesterol: 592,12 mg Vláknina: 1,18 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapešťská pomazánka</b> (1 078 kJ) Tuky: 0,86 g Sacharidy: 57,93 g Bílkoviny: 3,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,06 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (3 532 kJ) Tuky: 5,79 g Sacharidy: 117,23 g Bílkoviny: 72,71 g Cholesterol: 0,51 mg Vláknina: 0,36 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (1 183 kJ) Tuky: 4,64 g Sacharidy: 31,83 g Bílkoviny: 28,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,53 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře

**Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (2 204 kJ)**

Tuky: 12,60 g Sacharidy: 45,62 g Bílkoviny: 53,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,20 g Alergeny: 1

Navíc

**Protein (857 kJ)**

Tuky: 0,43 g Sacharidy: 1,08 g Bílkoviny: 49,06 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