

Muscle – 13 000 kJ
Pondělí – 22. června 2026

Snídaně	Míchané vejce se slaninou a s celozrnným chlebem (2 191 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 43,00 g Bílkoviny: 38,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 1, 3
Svačina	Ovocné smoothie s kešu (1 045 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 8
Oběd	Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží (3 774 kJ) Tuky: 34,00 g Sacharidy: 86,00 g Bílkoviny: 62,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,70 g Alergeny: 9
Svačina	Vrstvený jahodový dezert (2 242 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 55,00 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergeny: 1, 7
Večeře	Skandinávská ryba s koprem a vařeným bylinkovým bramborem (3 266 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 70,00 g Bílkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 4, 7
Navíc	Protein (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bílkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 23. června 2026

Snídaně	Hruškový crumble s malinami (2 387 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 64,00 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,00 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Česnekový krém se zeleninou (1 099 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 10,00 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 7
Oběd	Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem (3 697 kJ) Tuky: 31,00 g Sacharidy: 86,00 g Bílkoviny: 64,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,50 g Alergeny: 1, 7
Svačina	Švestkový závin s mákem (2 134 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 53,00 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Fitness mrkvové karbanátky s grilovanou zeleninou (3 184 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 63,00 g Bílkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 3
Navíc	Protein (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bílkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 24. června 2026

Snídaně	Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky (2 498 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 46,00 g Bílkoviny: 40,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Kuskusový salát s chřestem a hráškem (1 184 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 27,00 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 1, 7
Oběd	Vepřová panenka s bramborovo-pastynákovým pyré s crème fraiche a pažitkou (3 606 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 86,00 g Bílkoviny: 63,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,90 g Alergeny: 7, 9
Svačina	Domácí pribináček se sezonním ovocem (1 975 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 40,00 g Bílkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergeny: 7
Večeře	Řecký gyros s pitta chlebem (3 232 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 70,00 g Bílkoviny: 57,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,60 g Alergeny: 1, 7
Navíc	Protein (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bílkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 25. června 2026

Snídaně	Sladká jáhlová kaše (2 341 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 60,00 g Bílkoviny: 32,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergeny: 7, 8
Svačina	Poctivá kulajda s vajíčkem (1 390 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 49,00 g Bílkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergeny: 3, 7, 9
Oběd	Italské špagety s artyčoky a kuřecím masem (3 439 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 79,00 g Bílkoviny: 58,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,40 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	Fit panna cotta (1 828 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 7
Večeře	Šafránové rizoto s parmazánem a trhaným masem (3 518 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 82,00 g Bílkoviny: 64,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergeny: 7
Navíc	Protein (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bílkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 26. června 2026

Snídaně	Ovesná kaše s konopným semínkem a arašídovým máslem (2 299 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 55,00 g Bílkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,00 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Kurkumový hummus z pečené zeleniny s vícezrnnou bagetou (1 076 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 25,00 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 9, 11
Oběd	Kuřecí špízy s jarním salátem (2 861 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 42,00 g Bílkoviny: 61,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,80 g Alergeny: 8
Svačina	Raw borůvkové řezy (2 532 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 58,00 g Bílkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergeny: 7, 8

Večeře

Kuřecí teryaki s jasmínovou rýží (3 737 kJ)

Tuky: 33,00 g Sacharidy: 89,00 g Bílkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 6, 11

Navíc

Protein (491 kJ)

Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bílkoviny: 22,50 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich