

**Muscle – 7 000 kJ**
**Pondelok – 22. jún 2026**

Raňajky	<b>Miešané vajíčka so slaninou a celozrnným chlebom</b> (1 272 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 21,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 1, 3
Olovrant	<b>Ovocné smoothie s kešu orechmi</b> (1 045 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 8
Obed	<b>Pikantný guláš z kuracieho mäsa s ryžou</b> (1 617 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 42,00 g Bielkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 9
Olovrant	<b>Vrstvený jahodový dezert</b> (1 266 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 28,00 g Bielkoviny: 16,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergény: 1, 7
Večera	<b>Škandinávská ryba s kôprom a varenými bylinkovými zemiakmi</b> (1 322 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 30,00 g Bielkoviny: 26,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 4, 7
Navyše	<b>Proteín</b> (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergény: 7

**Utorok – 23. jún 2026**

Raňajky	<b>Hruškový crumble s malinami</b> (1 527 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 40,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 7, 8
Olovrant	<b>Cesnakový krém so zeleninou</b> (1 099 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 10,00 g Bielkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 7
Obed	<b>Morčacie kúsky v krémovej paradajkovej omáčke s bulgurom</b> (1 424 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 37,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 7
Olovrant	<b>Slivkový závin s makom</b> (1 286 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 34,00 g Bielkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 1, 3, 7
Večera	<b>Fitness mrkvové fašírky s grilovanou zeleninou</b> (1 166 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 28,00 g Bielkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 3
Navyše	<b>Proteín</b> (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergény: 7

**Streda – 24. jún 2026**

Raňajky	<b>Obložená miska s domácimi syrovými lievancami</b> (1 306 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Kuskusový šalát so špargľou a hráškom</b> (1 184 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 27,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 1, 7
Obed	<b>Bravčová panenka so zemiakovo-paštrnákovým pyr s crème fraiche a pažítkou</b> (1 396 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 33,00 g Bielkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,30 g Alergény: 7, 9
Olovrant	<b>Domáci pribináčik so sezónnym ovocím</b> (1 203 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 29,00 g Bielkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 7
Večera	<b>Grécky gyros s pita chlebom</b> (1 419 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 30,00 g Bielkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 1, 7
Navyše	<b>Proteín</b> (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergény: 7

**Štvrtok – 25. jún 2026**

Raňajky	<b>Sladká pšeničná kaša</b> (1 618 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 38,00 g Bielkoviny: 18,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 7, 8
Olovrant	<b>Poctivá kulajda s vajíčkom</b> (900 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 18,00 g Bielkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 3, 7, 9
Obed	<b>Talianske špagety s artičokmi a kuracím mäsom</b> (1 393 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 34,00 g Bielkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 1, 7, 9
Olovrant	<b>Fit panna cotta</b> (1 195 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 24,00 g Bielkoviny: 18,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 7
Večera	<b>Šafranové rizoto s parmezánom a trhaným mäsom</b> (1 404 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 37,00 g Bielkoviny: 26,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 7
Navyše	<b>Proteín</b> (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergény: 7

**Piatok – 26. jún 2026**

Raňajky	<b>Ovsená kaša s konopnými semienkami a arašidovým maslom</b> (1 362 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 37,00 g Bielkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 5, 8
Olovrant	<b>Kurkuma hummus z pečenej zeleniny s viaczrnnou bagetou</b> (1 076 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 25,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 9, 11
Obed	<b>Kuracie špízy s jarným šalátom</b> (1 183 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,60 g Alergény: 8
Olovrant	<b>Raw čučoriedkové rezy</b> (1 243 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 32,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 7, 8

Večera

**Kuracie teriyaki s jazmínovou ryžou** (1 635 kJ)

Tuky: 18,00 g Sacharidy: 33,00 g Bielkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 2,00 g Alergény: 6, 11

Navyše

**Protein** (491 kJ)

Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 0 g Alergény: 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. vličí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich