

Muscle – 10 000 kJ
Pondelok – 22. jún 2026

Raňajky	Miešané vajíčka so slaninou a celozrnným chlebom (2 191 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 43,00 g Bielkoviny: 38,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 1, 3
Olovrant	Ovocné smoothie s kešu orechmi (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	Pikantný guláš z kuracieho mäsa s ryžou (2 148 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 48,00 g Bielkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,20 g Alergény: 9
Olovrant	Vrstvený jahodový dezert (2 242 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 55,00 g Bielkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergény: 1, 7
Večera	Škandinávská ryba s kôprom a varenými bylinkovými zemiakmi (1 893 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 35,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergény: 4, 7
Navyše	Protein (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	Hruškový crumble s malinami (2 387 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 64,00 g Bielkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,00 g Alergény: 1, 7, 8
Olovrant	Cesnakový krém so zeleninou (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	Morčacie kúsky v krémovej paradajkovej omáčke s bulgurom (2 082 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 55,00 g Bielkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 7
Olovrant	Slivkový závin s makom (2 134 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 53,00 g Bielkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 1, 3, 7
Večera	Fitness mrkvové fašírky s grilovanou zeleninou (1 816 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 33,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 3
Navyše	Protein (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	Obložená miska s domácimi syrovými lievancami (2 498 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 46,00 g Bielkoviny: 40,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	Kuskusový šalát so špargľou a hráškom (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	Bravčová panenka so zemiakovo-paštrnákovým pyr s crème fraiche a pažítkou (2 014 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 50,00 g Bielkoviny: 38,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergény: 7, 9
Olovrant	Domáci pribináčik so sezónnym ovocím (1 975 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 40,00 g Bielkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 7
Večera	Grécky gyros s pita chlebom (1 847 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 41,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,20 g Alergény: 1, 7
Navyše	Protein (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	Sladká pšeničná kaša (2 341 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 60,00 g Bielkoviny: 32,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergény: 7, 8
Olovrant	Poctivá kulajda s vajíčkom (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	Talianske špagety s artičokmi a kuracím mäsom (2 222 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 36,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 1, 7, 9
Olovrant	Fit panna cotta (1 828 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 7
Večera	Šafranové rizoto s parmezánom a trhaným mäsom (2 230 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 53,00 g Bielkoviny: 39,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 7
Navyše	Protein (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	Ovsená kaša s konopnými semienkami a arašidovým maslom (2 299 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 55,00 g Bielkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,00 g Alergény: 1, 5, 8
Olovrant	Kurkuma hummus z pečenej zeleniny s viaczrnnou bagetou (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	Kuracie špízy s jarným šalátom (1 606 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 30,00 g Bielkoviny: 34,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 8
Olovrant	Raw čučoriedkové rezy (2 532 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 58,00 g Bielkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,00 g Alergény: 7, 8

Večera

Kuracie teriyaki s jazmínovou ryžou (2 006 kJ)

Tuky: 17,00 g Sacharidy: 46,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergény: 6, 11

Navyše

Protein (491 kJ)

Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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