

Muscle – 11 500 kJ
Pondelok – 29. jún 2026

| | |
|----------|--|
| Raňajky | Ovsená vanilková kaša s malinami a kokosom (2 071 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 59,00 g Bielkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,00 g Alergény: 1, 7 |
| Olovrant | Polievka z červenej repy so zázvorom, kyslou smotanou a rukolou (985 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 25,00 g Bielkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 7 |
| Obed | Kuracie prsia s ryžou, uhorkovým šalátom s koriandrom a mangom a chilli posýpkou (3 243 kJ) Tuky: 27,00 g Sacharidy: 74,00 g Bielkoviny: 58,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 0 |
| Olovrant | Pečený banán s tvarohovou penou (2 043 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 44,00 g Bielkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,30 g Alergény: 7 |
| Večera | Grilovaný hermelín, miešaný šalát s pečenou hruškou, grenaille zemiaky, bylínkový dresing a orechy (2 672 kJ) Tuky: 35,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 42,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,70 g Alergény: 7, 8 |
| 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 – 30. jún 2026

| | |
|----------|--|
| Raňajky | Trhanec s vanilkovou omáčkou a jablkovým pyré (2 369 kJ) Tuky: 19,00 g Sacharidy: 69,00 g Bielkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergény: 1, 3, 7 |
| Olovrant | Šampiňónovo-cícerový krém s bagetkou (1 081 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 30,00 g Bielkoviny: 14,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,50 g Alergény: 1, 7, 11 |
| Obed | Trhané hovädzie ragú s hráškovým pyré a brokolicou (2 852 kJ) Tuky: 27,00 g Sacharidy: 59,00 g Bielkoviny: 50,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,40 g Alergény: 7 |
| Olovrant | Kakaový tvaroháčik s čerstvým ovocím (1 827 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 42,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,60 g Alergény: 7 |
| Večera | Indické kari s basmati ryžou a fazuľovými strukmi (2 894 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 66,00 g Bielkoviny: 52,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 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 |

Streda – 1. júl 2026

| | |
|----------|--|
| Raňajky | Hash s kelom kučeravým, cuketou, batatmi a vajčkami (1 981 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 48,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 1, 3, 7 |
| Olovrant | Ovocné proteínové smoothie s kokosovým mliekom (1 081 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 29,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 7 |
| Obed | Kuracie prsia s kuskusom a fermentovanou zeleninou (2 954 kJ) Tuky: 27,00 g Sacharidy: 64,00 g Bielkoviny: 51,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,50 g Alergény: 1, 7 |
| Olovrant | Syr cottage so zapekaným hroznom, medom a vlašským orechom (1 983 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergény: 7, 8 |
| Večera | Bravčová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurom, posypaná slnečnicovými semienkami (2 999 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 71,00 g Bielkoviny: 51,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 1, 10 |
| 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 – 2. júl 2026

| | |
|----------|--|
| Raňajky | Chia bowl s ovocím (2 330 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 54,00 g Bielkoviny: 33,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,00 g Alergény: 7 |
| Olovrant | Jarný vajčkový šalát (1 424 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 3, 7 |
| Obed | Ázijské mäsové gulky so zeleninovou ryžou a hoisin omáčkou (2 531 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 55,00 g Bielkoviny: 46,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,10 g Alergény: 6, 7 |
| Olovrant | Jablkový crumble s chrumkavou kôrkou (2 035 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 59,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,90 g Alergény: 1, 7 |
| Večera | Cestoviny s kuracím mäsom a paradajkovým ragú (2 687 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 60,00 g Bielkoviny: 48,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,60 g Alergény: 1 |
| 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 – 3. júl 2026

| | |
|----------|---|
| Raňajky | Turecké vajcia s redkovkami, chilli olejom a ražným chlebom (2 268 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergény: 1, 3, 7 |
| Olovrant | Pečený karfiol s batatmi, nakladané jablká, gorgonzolový krém a orechy (1 025 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 7, 8 |
| Obed | Grilované kuracie prsia s peperonata omáčkou, cuketou a grenaille zemiakmi (2 957 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 62,00 g Bielkoviny: 51,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergény: 7 |

Olovrant **Proteínový krém s restovanou hruškou, kokosom a semienkami** (1 961 kJ)
Tuky: 19,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 35,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,00 g Alergény: 7, 8

Večera **Mahi Mahi s estragónovým dresingom a šalátom** (2 799 kJ)
Tuky: 32,00 g Sacharidy: 46,00 g Bielkoviny: 49,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,70 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

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