

**Muscle – 13 000 kJ**
**Pondelok – 22. jún 2026**

Raňajky	<b>Miešané vajíčka so slaninou a celozrnným chlebom</b> (2 191 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 43,00 g Bielkoviny: 38,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 2,00 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 Vlákná: 4,00 g Alergény: 8
Obed	<b>Pikantný guláš z kuracieho mäsa s ryžou</b> (3 774 kJ) Tuky: 34,00 g Sacharidy: 86,00 g Bielkoviny: 62,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 4,70 g Alergény: 9
Olovrant	<b>Vrstvený jahodový dezert</b> (2 242 kJ) Tuky: 22,00 g Sacharidy: 55,00 g Bielkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 8,00 g Alergény: 1, 7
Večera	<b>Škandinávská ryba s kôprom a varenými bylinkovými zemiakmi</b> (3 266 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 70,00 g Bielkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 5,00 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 Vlákná: 0 g Alergény: 7

**Utorok – 23. jún 2026**

Raňajky	<b>Hruškový crumble s malinami</b> (2 387 kJ) Tuky: 25,00 g Sacharidy: 64,00 g Bielkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 7,00 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 Vlákná: 1,00 g Alergény: 7
Obed	<b>Morčacie kúsky v krémovej paradajkovej omáčke s bulgurom</b> (3 697 kJ) Tuky: 31,00 g Sacharidy: 86,00 g Bielkoviny: 64,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 5,50 g Alergény: 1, 7
Olovrant	<b>Slivkový závin s makom</b> (2 134 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 53,00 g Bielkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 3,00 g Alergény: 1, 3, 7
Večera	<b>Fitness mrkvové fašírky s grilovanou zeleninou</b> (3 184 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 63,00 g Bielkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 3,50 g Alergény: 3
Navyše	<b>Proteín</b> (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 0 g Alergény: 7

**Streda – 24. jún 2026**

Raňajky	<b>Obložená miska s domácimi syrovými lievancami</b> (2 498 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 46,00 g Bielkoviny: 40,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 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 Vlákná: 4,00 g Alergény: 1, 7
Obed	<b>Bravčová panenka so zemiakovo-paštrnákovým pyr s crème fraiche a pažítkou</b> (3 606 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 86,00 g Bielkoviny: 63,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 3,90 g Alergény: 7, 9
Olovrant	<b>Domáci pribináčik so sezónnym ovocím</b> (1 975 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 40,00 g Bielkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 4,00 g Alergény: 7
Večera	<b>Grécky gyros s pita chlebom</b> (3 232 kJ) Tuky: 29,00 g Sacharidy: 70,00 g Bielkoviny: 57,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 3,60 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 Vlákná: 0 g Alergény: 7

**Štvrtok – 25. jún 2026**

Raňajky	<b>Sladká pšeničná kaša</b> (2 341 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 60,00 g Bielkoviny: 32,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 6,00 g Alergény: 7, 8
Olovrant	<b>Poctivá kulajda s vajíčkom</b> (1 390 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 49,00 g Bielkoviny: 11,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 2,00 g Alergény: 3, 7, 9
Obed	<b>Talianske špagety s artičokmi a kuracím mäsom</b> (3 439 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 79,00 g Bielkoviny: 58,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 4,40 g Alergény: 1, 7, 9
Olovrant	<b>Fit panna cotta</b> (1 828 kJ) Tuky: 20,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 5,00 g Alergény: 7
Večera	<b>Šafranové rizoto s parmezánom a trhaným mäsom</b> (3 518 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 82,00 g Bielkoviny: 64,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 3,20 g Alergény: 7
Navyše	<b>Proteín</b> (491 kJ) Tuky: 2,30 g Sacharidy: 1,40 g Bielkoviny: 22,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 0 g Alergény: 7

**Piatok – 26. jún 2026**

Raňajky	<b>Ovsená kaša s konopnými semienkami a arašidovým maslom</b> (2 299 kJ) Tuky: 24,00 g Sacharidy: 55,00 g Bielkoviny: 28,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 7,00 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 Vlákná: 5,00 g Alergény: 1, 9, 11
Obed	<b>Kuracie špízy s jarným šalátom</b> (2 861 kJ) Tuky: 30,00 g Sacharidy: 42,00 g Bielkoviny: 61,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 4,80 g Alergény: 8
Olovrant	<b>Raw čučoriedkové rezy</b> (2 532 kJ) Tuky: 28,00 g Sacharidy: 58,00 g Bielkoviny: 30,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákná: 8,00 g Alergény: 7, 8

Večera

**Kuracie teriyaki s jazmínovou ryžou (3 737 kJ)**

Tuky: 33,00 g Sacharidy: 89,00 g Bielkoviny: 59,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich