

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 15. srpna 2022**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (620 kJ) Tuky: 8,56 g Sacharidy: 6,79 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka s kukuřičným chlebíčkem</b> (1 078 kJ) Tuky: 16,89 g Sacharidy: 15,10 g Bílkoviny: 12,14 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (1 173 kJ) Tuky: 8,78 g Sacharidy: 13,03 g Bílkoviny: 36,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,81 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (819 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (811 kJ) Tuky: 2,63 g Sacharidy: 11,44 g Bílkoviny: 28,49 g Cholesterol: 2,93 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 16. srpna 2022**

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (1 493 kJ) Tuky: 18,91 g Sacharidy: 33,34 g Bílkoviny: 12,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (365 kJ) Tuky: 2,66 g Sacharidy: 9,71 g Bílkoviny: 6,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,02 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (834 kJ) Tuky: 5,57 g Sacharidy: 7,01 g Bílkoviny: 28,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (417 kJ) Tuky: 4,25 g Sacharidy: 8,37 g Bílkoviny: 5,99 g Cholesterol: 72,40 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (1 391 kJ) Tuky: 9,25 g Sacharidy: 23,71 g Bílkoviny: 37,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,48 g Alergeny: 1

**Středa – 17. srpna 2022**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (372 kJ) Tuky: 0,74 g Sacharidy: 18,38 g Bílkoviny: 2,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (840 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (1 311 kJ) Tuky: 11,79 g Sacharidy: 22,04 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 46,62 mg Vláknina: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrody s ricottou a jahodami</b> (611 kJ) Tuky: 5,94 g Sacharidy: 4,95 g Bílkoviny: 17,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (1 366 kJ) Tuky: 17,09 g Sacharidy: 25,64 g Bílkoviny: 16,97 g Cholesterol: 24,31 mg Vláknina: 0,96 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 18. srpna 2022**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (744 kJ) Tuky: 8,53 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 13,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,49 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (945 kJ) Tuky: 11,60 g Sacharidy: 23,10 g Bílkoviny: 7,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,67 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (1 863 kJ) Tuky: 16,26 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 42,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Pórková polévka</b> (243 kJ) Tuky: 2,79 g Sacharidy: 5,67 g Bílkoviny: 3,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	<b>Pečené králičí masíčko s kuskusem</b> (705 kJ) Tuky: 1,00 g Sacharidy: 11,57 g Bílkoviny: 25,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,29 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 19. srpna 2022**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (727 kJ) Tuky: 11,02 g Sacharidy: 7,63 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 6,06 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem</b> (884 kJ) Tuky: 8,21 g Sacharidy: 14,52 g Bílkoviny: 18,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,84 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (1 496 kJ) Tuky: 8,82 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 34,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (810 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tacos s restovaným kuřecím masem, zeleninou a česnekový dipem</b> (582 kJ) Tuky: 2,09 g Sacharidy: 11,00 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,18 g Alergeny: 1, 5, 6, 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. ryba a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídý) 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich