

**Low carb – Žena**
**Úterý – 4. ledna 2022**

Snídaně	<b>Plněné croissanty s jahodovou náplní (490 kJ)</b> Tuky: 4,44 g Sacharidy: 10,92 g Bílkoviny: 8,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,31 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (932 kJ)</b> Tuky: 10,65 g Sacharidy: 12,85 g Bílkoviny: 17,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Kari z červené čočky s kuřecími kousky (1 506 kJ)</b> Tuky: 15,11 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 27,39 g Cholesterol: 99,53 mg Vláknina: 0,19 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Zelná polévka (373 kJ)</b> Tuky: 2,12 g Sacharidy: 15,83 g Bílkoviny: 1,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (1 198 kJ)</b> Tuky: 9,04 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 35,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1

**Středa – 5. ledna 2022**

Snídaně	<b>Jablečný koláč s drobenkou (682 kJ)</b> Tuky: 9,97 g Sacharidy: 11,81 g Bílkoviny: 6,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky (521 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (1 609 kJ)</b> Tuky: 14,20 g Sacharidy: 9,80 g Bílkoviny: 38,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,61 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	<b>Smoothie ze zahradního ovoce (491 kJ)</b> Tuky: 2,93 g Sacharidy: 20,16 g Bílkoviny: 1,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,40 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (1 198 kJ)</b> Tuky: 7,01 g Sacharidy: 27,62 g Bílkoviny: 25,69 g Cholesterol: 0,04 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 6. ledna 2022**

Snídaně	<b>Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (375 kJ)</b> Tuky: 3,24 g Sacharidy: 7,56 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka (783 kJ)</b> Tuky: 11,79 g Sacharidy: 4,78 g Bílkoviny: 14,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,03 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	<b>Dýňové rizoto (1 389 kJ)</b> Tuky: 11,51 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 29,46 g Cholesterol: 162,64 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (629 kJ)</b> Tuky: 5,36 g Sacharidy: 15,61 g Bílkoviny: 4,50 g Cholesterol: 3,48 mg Vláknina: 3,45 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	<b>Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (1 324 kJ)</b> Tuky: 8,41 g Sacharidy: 24,16 g Bílkoviny: 35,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,98 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 7. ledna 2022**

Snídaně	<b>Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (1 133 kJ)</b> Tuky: 18,00 g Sacharidy: 14,87 g Bílkoviny: 12,01 g Cholesterol: 4,25 mg Vláknina: 1,26 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky (569 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Holandské řízky s hráškovým pyré (1 481 kJ)</b> Tuky: 6,04 g Sacharidy: 33,63 g Bílkoviny: 39,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,07 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Green smoothie (560 kJ)</b> Tuky: 10,46 g Sacharidy: 4,77 g Bílkoviny: 4,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,15 g Alergeny:
Večeře	<b>Salát s kuskusem a kuřecím masem (756 kJ)</b> Tuky: 1,09 g Sacharidy: 17,92 g Bílkoviny: 22,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,80 g Alergeny: 1, 5, 10

**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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich