

**Low carb – Žena****Pondělí – 20. prosince 2021**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (1 242 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 31,54 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,14 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z červené čočky</b> (482 kJ) Tuky: 7,91 g Sacharidy: 4,93 g Bílkoviny: 5,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,88 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (1 245 kJ) Tuky: 7,55 g Sacharidy: 24,92 g Bílkoviny: 35,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (599 kJ) Tuky: 2,47 g Sacharidy: 13,95 g Bílkoviny: 18,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,12 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Smetanový květák s krůtím masem</b> (932 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 9,01 g Bílkoviny: 24,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,70 g Alergeny: 5

**Úterý – 21. prosince 2021**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (469 kJ) Tuky: 5,58 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 12,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,53 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (508 kJ) Tuky: 6,49 g Sacharidy: 5,07 g Bílkoviny: 10,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,21 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (1 645 kJ) Tuky: 12,39 g Sacharidy: 37,36 g Bílkoviny: 31,10 g Cholesterol: 77,23 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (787 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (1 090 kJ) Tuky: 6,20 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 51,60 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 1

**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 (arašídů) 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