

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 15. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Bílková omeleta se sýrem a zeleninou</b> (532 kJ) Tuky: 5,58 g Sacharidy: 8,46 g Bílkoviny: 10,54 g Cholesterol: 4,18 mg Vláknina: 2,21 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Duobuchta</b> (560 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Oběd	<b>Celozrné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem</b> (1 828 kJ) Tuky: 13,55 g Sacharidy: 37,49 g Bílkoviny: 36,75 g Cholesterol: 76,45 mg Vláknina: 4,07 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (538 kJ) Tuky: 6,71 g Sacharidy: 12,18 g Bílkoviny: 4,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí paličky se zeleninou</b> (1 041 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 13,80 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,14 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 16. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Plněné croissanty s jahodovou náplní</b> (490 kJ) 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</b> (932 kJ) 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</b> (1 506 kJ) 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</b> (373 kJ) 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 gnochi s krutím masem</b> (1 198 kJ) Tuky: 9,04 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 35,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1

**Středa – 17. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Jablečný koláč s drobenkou</b> (682 kJ) 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</b> (521 kJ) 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</b> (1 609 kJ) 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</b> (491 kJ) 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</b> (1 198 kJ) Tuky: 7,01 g Sacharidy: 27,62 g Bílkoviny: 25,69 g Cholesterol: 0,04 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 18. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy</b> (375 kJ) 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</b> (783 kJ) 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</b> (1 389 kJ) 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</b> (629 kJ) 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</b> (1 324 kJ) Tuky: 8,41 g Sacharidy: 24,16 g Bílkoviny: 35,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,98 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 19. listopadu 2021**

Snídaně	<b>Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem</b> (1 133 kJ) 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</b> (569 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Holandské rízky s hráškovým pyré</b> (1 481 kJ) 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</b> (560 kJ) 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</b> (756 kJ) 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. 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. vlnč bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich