

Low carb – Žena
Pondělí – 8. listopadu 2021

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

Úterý – 9. listopadu 2021

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

Středa – 10. listopadu 2021

Snídaně	Kynuté čokoládové šneci (990 kJ) Tuky: 6,56 g Sacharidy: 33,48 g Bílkoviny: 8,86 g Cholesterol: 1,99 mg Vlákna: 5,44 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Vydatný fazolový salát (807 kJ) Tuky: 9,53 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 12,69 g Cholesterol: 0,97 mg Vlákna: 4,51 g Alergeny: 5
Oběd	Karamelizovaný kapr Ca Kho To (1 514 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 23,49 g Bílkoviny: 38,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,69 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (455 kJ) Tuky: 6,35 g Sacharidy: 6,46 g Bílkoviny: 6,16 g Cholesterol: 19,26 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
Večeře	Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (734 kJ) Tuky: 6,50 g Sacharidy: 5,18 g Bílkoviny: 24,08 g Cholesterol: 42,92 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 11. listopadu 2021

Snídaně	Vajíčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem (560 kJ) Tuky: 4,92 g Sacharidy: 10,66 g Bílkoviny: 11,46 g Cholesterol: 7,39 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Protein s oříšky (790 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Lasagne se zeleninou (1 403 kJ) Tuky: 23,67 g Sacharidy: 18,55 g Bílkoviny: 22,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,45 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cottage nasladko s ovocem a kakaem (825 kJ) Tuky: 5,41 g Sacharidy: 19,10 g Bílkoviny: 23,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,01 g Alergeny: 7
Večeře	Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem (922 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 23,80 g Bílkoviny: 29,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,22 g Alergeny: 1

Pátek – 12. listopadu 2021

Snídaně	Čokoládová granola (1 092 kJ) Tuky: 17,80 g Sacharidy: 2,95 g Bílkoviny: 23,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,11 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Rajčatová pomazánka (445 kJ) Tuky: 1,79 g Sacharidy: 18,05 g Bílkoviny: 4,10 g Cholesterol: 5,15 mg Vlákna: 1,27 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí nudličky na kari s rýží (1 426 kJ) Tuky: 9,10 g Sacharidy: 29,80 g Bílkoviny: 36,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Cuketová polévka (250 kJ) Tuky: 0,90 g Sacharidy: 8,98 g Bílkoviny: 2,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 1
Večeře	Zeleninový pastýřský koláč (1 287 kJ) Tuky: 12,15 g Sacharidy: 24,47 g Bílkoviny: 24,17 g Cholesterol: 61,30 mg Vlákna: 5,49 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

Neděle – 14. listopadu 2021

Snídaně	Bílková omeleta se sýrem a zeleninou (532 kJ) Tuky: 5,58 g Sacharidy: 8,46 g Bílkoviny: 10,54 g Cholesterol: 4,18 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 3
Svačina	Duobuchta (560 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Oběd **Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem** (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 **Protein s oříšky** (538 kJ)
Tuky: 6,71 g Sacharidy: 12,18 g Bílkoviny: 4,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 7

Večeře **Kuřecí paličky se zeleninou** (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

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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich