

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 18. března 2024**

<b>Snídaně</b>	<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 Vlákna: 3,14 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Zahradní salátek s mozzarelou</b> (482 kJ) Tuky: 7,91 g Sacharidy: 4,93 g Bílkoviny: 5,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<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 Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Krém z pečené mrkve</b> (599 kJ) Tuky: 2,47 g Sacharidy: 13,95 g Bílkoviny: 18,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,12 g Alergeny: 5
<b>Večeře</b>	<b>Smetanový květák s krutím masem</b> (932 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 9,01 g Bílkoviny: 24,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 5

**Úterý – 19. března 2024**

<b>Snídaně</b>	<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 Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<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 Vlákna: 0,21 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<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 Vlákna: 5,32 g Alergeny: 1, 5, 6
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky</b> (787 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<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 Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1

**Středa – 20. března 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Domácí monte</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Bramboračka s kapustou</b> (807 kJ) Tuky: 9,53 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 12,69 g Cholesterol: 0,97 mg Vlákna: 4,51 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Krevetové rizoto</b> (1 514 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 23,49 g Bílkoviny: 38,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,69 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (455 kJ) Tuky: 6,35 g Sacharidy: 6,46 g Bílkoviny: 6,16 g Cholesterol: 19,26 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (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 – 21. března 2024**

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

**Pátek – 22. března 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Čokoládová granola</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Rajčatová pomazánka</b> (445 kJ) Tuky: 1,79 g Sacharidy: 18,05 g Bílkoviny: 4,10 g Cholesterol: 5,15 mg Vlákna: 1,27 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Jogurtové smoothie s ovocem</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyré</b> (250 kJ) Tuky: 0,90 g Sacharidy: 8,98 g Bílkoviny: 2,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Zeleninový pastýřský koláč</b> (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

**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 (arašídny) 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich