

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 8. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami</b> (602 kJ) Tuky: 3,43 g Sacharidy: 16,83 g Bílkoviny: 6,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,55 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem</b> (421 kJ) Tuky: 3,34 g Sacharidy: 14,82 g Bílkoviny: 1,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží</b> (1 556 kJ) Tuky: 15,34 g Sacharidy: 17,70 g Bílkoviny: 37,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,69 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Fitness jablečný závin</b> (952 kJ) Tuky: 11,04 g Sacharidy: 14,24 g Bílkoviny: 18,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami</b> (969 kJ) Tuky: 9,43 g Sacharidy: 12,04 g Bílkoviny: 25,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,55 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9

**Úterý – 9. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou</b> (1 062 kJ) Tuky: 11,25 g Sacharidy: 22,72 g Bílkoviny: 15,86 g Cholesterol: 387,42 mg Vláknina: 0,13 g Alergeny: 3, 4, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (641 kJ) Tuky: 9,32 g Sacharidy: 13,05 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem</b> (1 067 kJ) Tuky: 5,11 g Sacharidy: 20,24 g Bílkoviny: 30,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,90 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie</b> (426 kJ) Tuky: 6,82 g Sacharidy: 3,39 g Bílkoviny: 6,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí</b> (1 304 kJ) Tuky: 8,56 g Sacharidy: 19,69 g Bílkoviny: 36,34 g Cholesterol: 21,97 mg Vláknina: 5,19 g Alergeny: 1

**Středa – 10. ledna 2024**

Snídaně	<b>Francouzský toast</b> (683 kJ) Tuky: 4,76 g Sacharidy: 24,30 g Bílkoviny: 5,00 g Cholesterol: 1,81 mg Vláknina: 0,99 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Brokolicový krém</b> (456 kJ) Tuky: 5,84 g Sacharidy: 9,92 g Bílkoviny: 3,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,76 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem</b> (1 739 kJ) Tuky: 15,29 g Sacharidy: 20,47 g Bílkoviny: 48,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,92 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
Svačina	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy</b> (740 kJ) Tuky: 9,91 g Sacharidy: 3,11 g Bílkoviny: 18,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,64 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hovězí na víně s bulgurem</b> (882 kJ) Tuky: 4,77 g Sacharidy: 20,82 g Bílkoviny: 19,62 g Cholesterol: 56,27 mg Vláknina: 0,96 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

Snídaně	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou</b> (484 kJ) Tuky: 4,93 g Sacharidy: 16,02 g Bílkoviny: 2,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,22 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (485 kJ) Tuky: 5,46 g Sacharidy: 14,97 g Bílkoviny: 4,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,51 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou</b> (1 686 kJ) Tuky: 17,49 g Sacharidy: 17,58 g Bílkoviny: 39,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,90 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Ovocný kefir</b> (638 kJ) Tuky: 2,49 g Sacharidy: 16,41 g Bílkoviny: 16,07 g Cholesterol: 6,64 mg Vláknina: 2,70 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Rajčatové rizoto s krůtím mase</b> (1 207 kJ) Tuky: 10,26 g Sacharidy: 16,49 g Bílkoviny: 33,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,89 g Alergeny: 1, 6, 7, 10

**Pátek – 12. ledna 2024**

Snídaně	<b>Tvarohovo-arašídový koláč</b> (1 241 kJ) Tuky: 15,06 g Sacharidy: 20,62 g Bílkoviny: 18,43 g Cholesterol: 438,20 mg Vláknina: 1,15 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Fitness budapeštská pomazánka</b> (233 kJ) Tuky: 0,19 g Sacharidy: 12,70 g Bílkoviny: 0,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,45 g Alergeny: 3, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší</b> (1 201 kJ) Tuky: 4,73 g Sacharidy: 18,60 g Bílkoviny: 39,67 g Cholesterol: 0,19 mg Vláknina: 0,64 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Květáková polévka</b> (723 kJ) Tuky: 10,80 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 5,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,31 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem</b> (1 103 kJ) Tuky: 9,19 g Sacharidy: 15,38 g Bílkoviny: 27,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,86 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich