

Low carb – Žena
Pondělí – 18. prosince 2023

Snídaně	Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem (697 kJ) Tuky: 10,68 g Sacharidy: 10,16 g Bílkoviny: 7,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,83 g Alergeny: 1, 7, 10
Svačina	Banana bread s tvarohovou pěnou (431 kJ) Tuky: 1,83 g Sacharidy: 20,17 g Bílkoviny: 1,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,39 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Citronové kuře s rýží (1 302 kJ) Tuky: 1,87 g Sacharidy: 33,85 g Bílkoviny: 36,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Protein s oříšky (1 140 kJ) Tuky: 19,10 g Sacharidy: 7,35 g Bílkoviny: 17,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Tuňákový salátek (929 kJ) Tuky: 7,71 g Sacharidy: 9,27 g Bílkoviny: 26,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,36 g Alergeny: 4

Úterý – 19. prosince 2023

Snídaně	Vločky s jablkem a skořicí (838 kJ) Tuky: 9,29 g Sacharidy: 13,68 g Bílkoviny: 14,94 g Cholesterol: 16,69 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka (675 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 11,59 g Bílkoviny: 5,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
Oběd	Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou (1 549 kJ) Tuky: 14,46 g Sacharidy: 21,77 g Bílkoviny: 35,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1
Svačina	Salátek s batáty (622 kJ) Tuky: 4,56 g Sacharidy: 18,36 g Bílkoviny: 5,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,42 g Alergeny: 1
Večeře	Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky (817 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 14,95 g Bílkoviny: 27,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,33 g Alergeny: 5

Středa – 20. prosince 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (1 006 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 7,24 g Bílkoviny: 17,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,02 g Alergeny: 3
Svačina	Protein s oříšky (1 140 kJ) Tuky: 19,10 g Sacharidy: 7,35 g Bílkoviny: 17,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Baked feta pasta (1 670 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 37,21 g Bílkoviny: 34,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,35 g Alergeny: 1
Svačina	Polévka z pečeného česneku (176 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 5,12 g Bílkoviny: 2,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,14 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Vepřový plátek s hráškovým pyré (906 kJ) Tuky: 11,06 g Sacharidy: 7,08 g Bílkoviny: 23,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 7

Čtvrtek – 21. prosince 2023

Snídaně	Anglická snídaně (852 kJ) Tuky: 10,50 g Sacharidy: 19,24 g Bílkoviny: 8,21 g Cholesterol: 12,41 mg Vlákna: 0,74 g Alergeny: 1
Svačina	Jáhlový nákyp se švestkami (528 kJ) Tuky: 4,43 g Sacharidy: 11,67 g Bílkoviny: 9,67 g Cholesterol: 1,55 mg Vlákna: 2,88 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (978 kJ) Tuky: 3,89 g Sacharidy: 16,38 g Bílkoviny: 32,47 g Cholesterol: 71,92 mg Vlákna: 5,17 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (973 kJ) Tuky: 5,66 g Sacharidy: 25,39 g Bílkoviny: 19,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 9
Večeře	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (1 169 kJ) Tuky: 16,64 g Sacharidy: 7,68 g Bílkoviny: 25,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 22. prosince 2023

Snídaně	Slaný cuketový koláč (891 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 22,91 g Bílkoviny: 10,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,52 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (797 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 14,08 g Bílkoviny: 9,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,66 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (940 kJ) Tuky: 9,57 g Sacharidy: 5,13 g Bílkoviny: 28,95 g Cholesterol: 75,25 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Protein s oříšky (1 140 kJ) Tuky: 19,10 g Sacharidy: 7,35 g Bílkoviny: 17,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Karbanátky s bramborovou kaší (1 308 kJ) Tuky: 7,29 g Sacharidy: 24,58 g Bílkoviny: 35,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,95 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 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. 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich