

## Low carb – Žena

## Pondělí – 21. října 2024

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem</b> (620 kJ)<br>Tuky: 8,56 g Sacharidy: 6,79 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 8                     |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (819 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |
| Oběd    | <b>Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží</b> (1 173 kJ)<br>Tuky: 8,78 g Sacharidy: 13,03 g Bílkoviny: 36,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,81 g Alergeny: 1                        |
| Svačina | <b>Cizrnová polévka</b> (1 078 kJ)<br>Tuky: 16,89 g Sacharidy: 15,10 g Bílkoviny: 12,14 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1   |
| Večeře  | <b>Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami</b> (811 kJ)<br>Tuky: 2,63 g Sacharidy: 11,44 g Bílkoviny: 28,49 g Cholesterol: 2,93 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |

## Úterý – 22. října 2024

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Hruškový crumble s malinami</b> (1 493 kJ)<br>Tuky: 18,91 g Sacharidy: 33,34 g Bílkoviny: 12,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10               |
| Svačina | <b>Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem</b> (365 kJ)<br>Tuky: 2,66 g Sacharidy: 9,71 g Bílkoviny: 6,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,02 g Alergeny: 7              |
| Oběd    | <b>Krůtí kousky v krémové rajčatové omáče s bulgurem</b> (834 kJ)<br>Tuky: 5,57 g Sacharidy: 7,01 g Bílkoviny: 28,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,52 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | <b>Domácí přibináček se sezonním ovocem</b> (417 kJ)<br>Tuky: 4,25 g Sacharidy: 8,37 g Bílkoviny: 5,99 g Cholesterol: 72,40 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 5                 |
| Večeře  | <b>Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem</b> (1 391 kJ)<br>Tuky: 9,25 g Sacharidy: 23,71 g Bílkoviny: 37,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,48 g Alergeny: 1        |

## Středa – 23. října 2024

|         |   |
|---------|---|
| Snídaně | <b>Kurkumový hummus z pečené zeleniny</b> (372 kJ)<br>Tuky: 0,74 g Sacharidy: 18,38 g Bílkoviny: 2,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1, 3, 7, 8                   |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (840 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |
| Oběd    | <b>Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem</b> (1 311 kJ)<br>Tuky: 11,79 g Sacharidy: 22,04 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 46,62 mg Vláknina: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8 |
| Svačina | <b>Smoothie z lesního ovoce s bazalkou</b> (611 kJ)<br>Tuky: 5,94 g Sacharidy: 4,95 g Bílkoviny: 17,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1                           |
| Večeře  | <b>Hovězí kebab s kuskus salátem</b> (1 366 kJ)<br>Tuky: 17,09 g Sacharidy: 25,64 g Bílkoviny: 16,97 g Cholesterol: 24,31 mg Vláknina: 0,96 g Alergeny: 1                         |

## Čtvrtek – 24. října 2024

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Sladká jáhlová kaše</b> (744 kJ)<br>Tuky: 8,53 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 13,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,49 g Alergeny: 1                           |
| Svačina | <b>Salát z kuskusu a dýně</b> (945 kJ)<br>Tuky: 11,60 g Sacharidy: 23,10 g Bílkoviny: 7,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,67 g Alergeny: 7                        |
| Oběd    | <b>Vepřové maso s rýžovými nudlemi</b> (1 863 kJ)<br>Tuky: 16,26 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 42,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1               |
| Svačina | <b>Ovocný salátek</b> (243 kJ)<br>Tuky: 2,79 g Sacharidy: 5,67 g Bílkoviny: 3,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9                            |
| Večeře  | <b>Špenátové farfalle s kuřecími kousky</b> (705 kJ)<br>Tuky: 1,00 g Sacharidy: 11,57 g Bílkoviny: 25,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,29 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |

## Pátek – 25. října 2024

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (727 kJ)<br>Tuky: 11,02 g Sacharidy: 7,63 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 6,06 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1 |
| Svačina | <b>Raw borůvkové řezy</b> (884 kJ)<br>Tuky: 8,21 g Sacharidy: 14,52 g Bílkoviny: 18,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,84 g Alergeny: 1, 4, 7, 10                    |
| Oběd    | <b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (1 496 kJ)<br>Tuky: 8,82 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 34,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 1, 5, 7          |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (810 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7                                    |
| Večeře  | <b>Hříbkové italské rizoto</b> (582 kJ)<br>Tuky: 2,09 g Sacharidy: 11,00 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,18 g Alergeny: 1, 5, 6, 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. ryba 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich