

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 14. srpna 2023**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, žampiony a celozrnným chlebem (696 kJ)</b> Tuky: 7,83 g Sacharidy: 13,64 g Bílkoviny: 10,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Francouzské toasty (825 kJ)</b> Tuky: 9,48 g Sacharidy: 8,18 g Bílkoviny: 19,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 110 kJ)</b> Tuky: 4,08 g Sacharidy: 31,91 g Bílkoviny: 23,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,12 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (792 kJ)</b> Tuky: 9,50 g Sacharidy: 12,06 g Bílkoviny: 12,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,09 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (1 077 kJ)</b> Tuky: 8,78 g Sacharidy: 16,50 g Bílkoviny: 27,58 g Cholesterol: 43,00 mg Vláknina: 0,31 g Alergeny: 1

**Úterý – 15. srpna 2023**

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s jablky (269 kJ)</b> Tuky: 2,34 g Sacharidy: 4,86 g Bílkoviny: 5,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,36 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky (496 kJ)</b> Tuky: 2,16 g Sacharidy: 21,01 g Bílkoviny: 3,58 g Cholesterol: 7,24 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (2 004 kJ)</b> Tuky: 15,41 g Sacharidy: 31,40 g Bílkoviny: 47,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,15 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Detoxikační smoothie (462 kJ)</b> Tuky: 3,81 g Sacharidy: 16,27 g Bílkoviny: 2,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,03 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuře v medovo-hořčičné omáčce sesalátem (1 269 kJ)</b> Tuky: 15,52 g Sacharidy: 7,23 g Bílkoviny: 33,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

**Středa – 16. srpna 2023**

Snídaně	<b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (744 kJ)</b> Tuky: 10,49 g Sacharidy: 10,85 g Bílkoviny: 9,26 g Cholesterol: 4,75 mg Vláknina: 1,27 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (399 kJ)</b> Tuky: 2,59 g Sacharidy: 14,30 g Bílkoviny: 2,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,11 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, polentová kaše (1 380 kJ)</b> Tuky: 14,60 g Sacharidy: 8,10 g Bílkoviny: 40,77 g Cholesterol: 23,05 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba (701 kJ)</b> Tuky: 7,36 g Sacharidy: 18,45 g Bílkoviny: 6,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,21 g Alergeny:
Večeře	<b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (1 275 kJ)</b> Tuky: 4,53 g Sacharidy: 29,29 g Bílkoviny: 34,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,45 g Alergeny: 1, 4, 5

**Čtvrtek – 17. srpna 2023**

Snídaně	<b>Arašídová ovesná kaše (999 kJ)</b> Tuky: 10,74 g Sacharidy: 11,10 g Bílkoviny: 24,04 g Cholesterol: 28,05 mg Vláknina: 1,37 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Cuketový koláč s fetou (346 kJ)</b> Tuky: 4,97 g Sacharidy: 7,83 g Bílkoviny: 1,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,75 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí čína s arašidy a jasmínovou rýží (1 480 kJ)</b> Tuky: 11,68 g Sacharidy: 31,33 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky (588 kJ)</b> Tuky: 8,53 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 9,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,70 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 087 kJ)</b> Tuky: 5,21 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 25,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,49 g Alergeny: 1

**Pátek – 18. srpna 2023**

Snídaně	<b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (540 kJ)</b> Tuky: 7,19 g Sacharidy: 6,76 g Bílkoviny: 9,16 g Cholesterol: 94,35 mg Vláknina: 2,47 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (765 kJ)</b> Tuky: 11,21 g Sacharidy: 2,43 g Bílkoviny: 15,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,34 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (1 375 kJ)</b> Tuky: 6,39 g Sacharidy: 29,97 g Bílkoviny: 35,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (228 kJ)</b> Tuky: 0,34 g Sacharidy: 11,78 g Bílkoviny: 0,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,57 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 592 kJ)</b> Tuky: 13,95 g Sacharidy: 30,31 g Bílkoviny: 30,93 g Cholesterol: 76,86 mg Vláknina: 0,41 g Alergeny: 1, 4, 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(arašidy) 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