

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 22. července 2024**

Snídaně	<b>Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina</b> (847 kJ) Tuky: 10,23 g Sacharidy: 9,22 g Bílkoviny: 19,82 g Cholesterol: 25,21 mg Vláknina: 1,32 g Alergeny: 3
Svačina	<b>Restované mandle v jogurtu</b> (496 kJ) Tuky: 6,26 g Sacharidy: 10,78 g Bílkoviny: 4,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem</b> (1 166 kJ) Tuky: 3,90 g Sacharidy: 34,07 g Bílkoviny: 24,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 1, 7, 9
Svačina	<b>Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem</b> (679 kJ) Tuky: 7,22 g Sacharidy: 16,83 g Bílkoviny: 7,05 g Cholesterol: 2,06 mg Vláknina: 2,57 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou</b> (1 312 kJ) Tuky: 14,80 g Sacharidy: 11,73 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,75 g Alergeny: 1, 3, 5

**Úterý – 23. července 2024**

Snídaně	<b>Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem</b> (783 kJ) Tuky: 10,05 g Sacharidy: 18,04 g Bílkoviny: 4,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,99 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňákový toast</b> (559 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (1 372 kJ) Tuky: 7,23 g Sacharidy: 24,53 g Bílkoviny: 28,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (574 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Poke bowl s kuřecími kousky</b> (1 212 kJ) Tuky: 12,06 g Sacharidy: 13,74 g Bílkoviny: 23,46 g Cholesterol: 88,82 mg Vláknina: 2,32 g Alergeny: 1, 5, 6, 11

**Středa – 24. července 2024**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (512 kJ) Tuky: 2,40 g Sacharidy: 12,73 g Bílkoviny: 12,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,71 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Fit panna cotta</b> (759 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 22,18 g Bílkoviny: 18,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží</b> (1 250 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 20,62 g Bílkoviny: 25,55 g Cholesterol: 59,19 mg Vláknina: 2,79 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (824 kJ) Tuky: 13,51 g Sacharidy: 3,76 g Bílkoviny: 14,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,33 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem</b> (1 155 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 20,72 g Bílkoviny: 22,61 g Cholesterol: 49,52 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Čtvrtek – 25. července 2024**

Snídaně	<b>Mrkvový chlebiček</b> (1 057 kJ) Tuky: 13,76 g Sacharidy: 20,59 g Bílkoviny: 10,96 g Cholesterol: 275,92 mg Vláknina: 0,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Asijský salát edamame</b> (601 kJ) Tuky: 7,25 g Sacharidy: 16,01 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,67 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Segedínský guláš</b> (1 173 kJ) Tuky: 7,57 g Sacharidy: 24,32 g Bílkoviny: 27,94 g Cholesterol: 30,62 mg Vláknina: 3,51 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (574 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem</b> (1 095 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 8,00 g Bílkoviny: 27,73 g Cholesterol: 105,36 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1

**Pátek – 26. července 2024**

Snídaně	<b>Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem</b> (572 kJ) Tuky: 9,77 g Sacharidy: 6,72 g Bílkoviny: 5,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,28 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Amarantová kaše s banánem</b> (431 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 20,78 g Bílkoviny: 2,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,55 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Štuchané brambory s červou řepou a frikadely</b> (1 587 kJ) Tuky: 11,83 g Sacharidy: 34,14 g Bílkoviny: 32,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,56 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Pudingový dezert s jablky</b> (638 kJ) Tuky: 5,78 g Sacharidy: 6,28 g Bílkoviny: 17,59 g Cholesterol: 48,47 mg Vláknina: 0,20 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem</b> (1 272 kJ) Tuky: 10,83 g Sacharidy: 11,90 g Bílkoviny: 34,00 g Cholesterol: 151,77 mg Vláknina: 2,43 g Alergeny: 1, 5, 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídý) 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