

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 30. ledna 2023**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (478 kJ)</b> Tuky: 4,40 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 4,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,86 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky (836 kJ)</b> Tuky: 13,71 g Sacharidy: 3,82 g Bílkoviny: 14,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (1 391 kJ)</b> Tuky: 8,26 g Sacharidy: 29,09 g Bílkoviny: 33,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou (619 kJ)</b> Tuky: 2,43 g Sacharidy: 15,18 g Bílkoviny: 17,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (1 176 kJ)</b> Tuky: 11,56 g Sacharidy: 19,29 g Bílkoviny: 22,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 31. ledna 2023**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (709 kJ)</b> Tuky: 9,78 g Sacharidy: 13,49 g Bílkoviny: 6,69 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (661 kJ)</b> Tuky: 4,54 g Sacharidy: 17,45 g Bílkoviny: 11,02 g Cholesterol: 0,49 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 661 kJ)</b> Tuky: 16,16 g Sacharidy: 31,11 g Bílkoviny: 30,40 g Cholesterol: 51,22 mg Vlákna: 14,71 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve (518 kJ)</b> Tuky: 1,59 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny:
Večeře	<b>Indické kari s rýží (951 kJ)</b> Tuky: 8,34 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 22,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 1. února 2023**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (795 kJ)</b> Tuky: 13,91 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 12,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,05 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučivový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (1 043 kJ)</b> Tuky: 10,51 g Sacharidy: 25,87 g Bílkoviny: 12,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,21 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (1 474 kJ)</b> Tuky: 7,84 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 29,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein (462 kJ)</b> Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,70 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (727 kJ)</b> Tuky: 3,08 g Sacharidy: 7,65 g Bílkoviny: 28,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1, 3, 7

**Čtvrtek – 2. února 2023**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (342 kJ)</b> Tuky: 0,61 g Sacharidy: 17,57 g Bílkoviny: 1,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem (668 kJ)</b> Tuky: 2,90 g Sacharidy: 14,20 g Bílkoviny: 18,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,80 g Alergeny:
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou (1 369 kJ)</b> Tuky: 11,58 g Sacharidy: 26,07 g Bílkoviny: 27,76 g Cholesterol: 42,39 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou (1 006 kJ)</b> Tuky: 16,24 g Sacharidy: 3,30 g Bílkoviny: 19,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (1 115 kJ)</b> Tuky: 8,90 g Sacharidy: 19,11 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 190,24 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 1, 5, 10

**Pátek – 3. února 2023**

Snídaně	<b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (919 kJ)</b> Tuky: 14,32 g Sacharidy: 14,79 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Protein s oříšky (736 kJ)</b> Tuky: 9,04 g Sacharidy: 16,25 g Bílkoviny: 6,95 g Cholesterol: 5,48 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky (1 028 kJ)</b> Tuky: 11,01 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 34,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,12 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (539 kJ)</b> Tuky: 1,57 g Sacharidy: 12,58 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tilápie s lehkým salátkem (1 277 kJ)</b> Tuky: 5,27 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 72,46 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 4

**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 (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