

Low carb – Muž
Pondělí – 19. září 2022

- Snídaně** **Omeleta se špenátem, žampiony a celozrnným chlebem** (851 kJ)
 Tuky: 9,61 g Sacharidy: 16,69 g Bílkoviny: 12,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Francouzské toasty** (1 008 kJ)
 Tuky: 11,59 g Sacharidy: 10,00 g Bílkoviny: 23,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
- Oběd** **Hovězí guláš s FIT celozrnným kynutým houskovým knedlíkem** (1 356 kJ)
 Tuky: 5,00 g Sacharidy: 39,02 g Bílkoviny: 28,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou** (968 kJ)
 Tuky: 11,63 g Sacharidy: 14,76 g Bílkoviny: 15,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1
- Večeře** **Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi** (1 317 kJ)
 Tuky: 10,73 g Sacharidy: 20,17 g Bílkoviny: 33,70 g Cholesterol: 52,56 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1

Úterý – 20. září 2022

- Snídaně** **Kynutý tvarohový koláč s jablky** (329 kJ)
 Tuky: 2,86 g Sacharidy: 5,96 g Bílkoviny: 7,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Protein s oříšky** (606 kJ)
 Tuky: 2,65 g Sacharidy: 25,68 g Bílkoviny: 4,38 g Cholesterol: 8,85 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7
- Oběd** **Holandský řízek s mrkovo-bramborovou kaší** (2 449 kJ)
 Tuky: 18,83 g Sacharidy: 38,40 g Bílkoviny: 58,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Detoxikační smoothie** (564 kJ)
 Tuky: 4,65 g Sacharidy: 19,89 g Bílkoviny: 3,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,49 g Alergeny:
- Večeře** **Kuře v medovo-hořčičné omáčce s opékaným salátem** (1 551 kJ)
 Tuky: 18,96 g Sacharidy: 8,83 g Bílkoviny: 41,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

Středa – 21. září 2022

- Snídaně** **Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka** (909 kJ)
 Tuky: 12,81 g Sacharidy: 13,26 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 5,81 mg Vlákna: 1,55 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Ovesné kokosové sušenky s mandlemi** (488 kJ)
 Tuky: 3,15 g Sacharidy: 17,46 g Bílkoviny: 3,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 1, 7, 8
- Oběd** **Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, polentová kaše** (1 687 kJ)
 Tuky: 17,83 g Sacharidy: 9,90 g Bílkoviny: 49,83 g Cholesterol: 28,17 mg Vlákna: 4,52 g Alergeny: 1
- Svačina** **Vitamínová bomba** (857 kJ)
 Tuky: 8,98 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 7,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,70 g Alergeny:
- Večeře** **Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou** (1 559 kJ)
 Tuky: 5,53 g Sacharidy: 35,79 g Bílkoviny: 42,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,22 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 22. září 2022

- Snídaně** **Arašídová ovesná kaše** (1 221 kJ)
 Tuky: 13,13 g Sacharidy: 13,57 g Bílkoviny: 29,39 g Cholesterol: 34,28 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Cuketové muffiny s fetou** (423 kJ)
 Tuky: 6,08 g Sacharidy: 9,57 g Bílkoviny: 1,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Oběd** **Kuřecí čína s arašidy a jasmínovou rýží** (1 808 kJ)
 Tuky: 14,29 g Sacharidy: 38,29 g Bílkoviny: 38,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
- Svačina** **Protein s oříšky** (719 kJ)
 Tuky: 10,43 g Sacharidy: 7,18 g Bílkoviny: 11,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,86 g Alergeny: 7
- Večeře** **Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou** (1 328 kJ)
 Tuky: 6,37 g Sacharidy: 31,78 g Bílkoviny: 30,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1

Pátek – 23. září 2022

- Snídaně** **Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce** (660 kJ)
 Tuky: 8,79 g Sacharidy: 8,27 g Bílkoviny: 11,18 g Cholesterol: 115,32 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Arašídové tyčinky** (935 kJ)
 Tuky: 13,69 g Sacharidy: 2,97 g Bílkoviny: 18,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1
- Oběd** **Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem** (1 680 kJ)
 Tuky: 7,83 g Sacharidy: 36,63 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky** (278 kJ)
 Tuky: 0,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 1,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,36 g Alergeny: 1
- Večeře** **Rýžový salát se sladkokyselou zálivkou a řepou** (1 946 kJ)
 Tuky: 17,05 g Sacharidy: 37,05 g Bílkoviny: 37,80 g Cholesterol: 93,94 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1, 5, 8

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