

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 17. ledna 2022**

Snídaně	<b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem</b> (584 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 17,55 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 022 kJ) Tuky: 16,77 g Sacharidy: 4,66 g Bílkoviny: 17,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,65 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží</b> (1 700 kJ) Tuky: 10,09 g Sacharidy: 35,54 g Bílkoviny: 41,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou</b> (756 kJ) Tuky: 2,98 g Sacharidy: 18,56 g Bílkoviny: 21,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty</b> (1 437 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 23,58 g Bílkoviny: 28,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 18. ledna 2022**

Snídaně	<b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou</b> (867 kJ) Tuky: 11,95 g Sacharidy: 16,48 g Bílkoviny: 8,17 g Cholesterol: 7,42 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem</b> (808 kJ) Tuky: 5,54 g Sacharidy: 21,33 g Bílkoviny: 13,46 g Cholesterol: 0,60 mg Vlákna: 4,39 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (2 030 kJ) Tuky: 19,77 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 37,15 g Cholesterol: 62,60 mg Vlákna: 17,97 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	<b>Smoothie z góji, jablka a mrkve</b> (633 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 6,60 g Bílkoviny: 25,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny:
Večeře	<b>Indické kari s rýží</b> (1 162 kJ) Tuky: 10,19 g Sacharidy: 16,62 g Bílkoviny: 27,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 19. ledna 2022**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky</b> (971 kJ) Tuky: 16,99 g Sacharidy: 3,74 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,29 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Lučínový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem</b> (1 275 kJ) Tuky: 12,84 g Sacharidy: 31,62 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,92 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú</b> (1 802 kJ) Tuky: 9,61 g Sacharidy: 49,91 g Bílkoviny: 35,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein</b> (564 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,70 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem</b> (888 kJ) Tuky: 3,78 g Sacharidy: 9,33 g Bílkoviny: 34,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 1, 3, 7

**Čtvrtek – 20. ledna 2022**

Snídaně	<b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou</b> (418 kJ) Tuky: 0,76 g Sacharidy: 21,48 g Bílkoviny: 1,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (816 kJ) Tuky: 3,55 g Sacharidy: 17,37 g Bílkoviny: 22,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny:
Oběd	<b>Špenátové lasagne s ricottou</b> (1 674 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 31,88 g Bílkoviny: 33,93 g Cholesterol: 51,81 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Jablečný crumble s křupavou krustou</b> (1 229 kJ) Tuky: 19,86 g Sacharidy: 4,05 g Bílkoviny: 23,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem</b> (1 363 kJ) Tuky: 10,88 g Sacharidy: 23,37 g Bílkoviny: 33,11 g Cholesterol: 232,52 mg Vlákna: 6,96 g Alergeny: 1, 5, 10

**Pátek – 21. ledna 2022**

Snídaně	<b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem</b> (1 124 kJ) Tuky: 17,49 g Sacharidy: 18,07 g Bílkoviny: 9,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (900 kJ) Tuky: 11,07 g Sacharidy: 19,85 g Bílkoviny: 8,48 g Cholesterol: 6,70 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (1 256 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 3,45 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (659 kJ) Tuky: 1,91 g Sacharidy: 15,37 g Bílkoviny: 17,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,66 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tilápie s lehkým salátkem</b> (1 561 kJ) Tuky: 6,43 g Sacharidy: 42,28 g Bílkoviny: 35,46 g Cholesterol: 88,56 mg Vlákna: 2,16 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