

Low carb – Muž
Pondělí – 4. ledna 2021

Snídaně	Plněné croissanty s jahodovou náplní (598 kJ) Tuky: 5,41 g Sacharidy: 13,35 g Bílkoviny: 10,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,05 g Alergeny: 1
Svačina	Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 140 kJ) Tuky: 13,02 g Sacharidy: 15,70 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Kari z červené čočky s kuřecími kousky (1 841 kJ) Tuky: 18,47 g Sacharidy: 33,88 g Bílkoviny: 33,46 g Cholesterol: 121,65 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1
Svačina	Zelná polévka (456 kJ) Tuky: 2,58 g Sacharidy: 19,33 g Bílkoviny: 1,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,27 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Quattro formaggi gnochí s krůtím masem (1 465 kJ) Tuky: 11,04 g Sacharidy: 17,32 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1

Úterý – 5. ledna 2021

Snídaně	Jablečný koláč s drobenkou (833 kJ) Tuky: 12,18 g Sacharidy: 14,43 g Bílkoviny: 7,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,98 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	Protein s oříšky (681 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (1 722 kJ) Tuky: 17,35 g Sacharidy: 11,98 g Bílkoviny: 47,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,41 g Alergeny: 1, 5, 6, 11
Svačina	Smoothie ze zahradního ovoce (600 kJ) Tuky: 3,58 g Sacharidy: 24,63 g Bílkoviny: 2,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (1 664 kJ) Tuky: 8,55 g Sacharidy: 33,76 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0,05 mg Vlákna: 1,33 g Alergeny: 1

Středa – 6. ledna 2021

Snídaně	Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (458 kJ) Tuky: 3,95 g Sacharidy: 9,24 g Bílkoviny: 8,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,15 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Tuňáková pomazánka (957 kJ) Tuky: 14,40 g Sacharidy: 5,84 g Bílkoviny: 18,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,48 g Alergeny: 3, 4, 7
Oběd	Dýňové rizoto (1 698 kJ) Tuky: 14,05 g Sacharidy: 32,47 g Bílkoviny: 36,01 g Cholesterol: 198,78 mg Vlákna: 4,08 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (769 kJ) Tuky: 6,55 g Sacharidy: 19,09 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 4,25 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, štouchané brambory (1 618 kJ) Tuky: 10,26 g Sacharidy: 29,52 g Bílkoviny: 43,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,09 g Alergeny: 1, 5, 7

Čtvrtek – 7. ledna 2021

Snídaně	Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (1 385 kJ) Tuky: 21,97 g Sacharidy: 18,17 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 5,20 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny: 1
Svačina	Protein s oříšky (695 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Holandské řízky s hráškovým pyré (1 811 kJ) Tuky: 7,37 g Sacharidy: 41,09 g Bílkoviny: 48,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,09 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Green smoothie (685 kJ) Tuky: 12,78 g Sacharidy: 5,82 g Bílkoviny: 5,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny:
Večeře	Salát s kuskusem a kuřecím masem (924 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 21,91 g Bílkoviny: 28,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,42 g Alergeny: 1, 5, 10

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 (arašídny) 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich