

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 11. března 2024**

Snídaně	<b>Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem</b> (758 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 8,30 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,69 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 000 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží</b> (1 433 kJ) Tuky: 10,75 g Sacharidy: 15,93 g Bílkoviny: 44,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,43 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Cizrnová polévka</b> (1 317 kJ) Tuky: 20,64 g Sacharidy: 18,46 g Bílkoviny: 14,85 g Cholesterol: 0,10 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami</b> (992 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 13,98 g Bílkoviny: 34,84 g Cholesterol: 3,58 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 12. března 2024**

Snídaně	<b>Hruškový crumble s malinami</b> (1 824 kJ) Tuky: 23,10 g Sacharidy: 40,76 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,09 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem</b> (446 kJ) Tuky: 3,26 g Sacharidy: 11,87 g Bílkoviny: 7,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem</b> (1 020 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 8,56 g Bílkoviny: 34,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,63 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Domácí přibináček se sezonním ovocem</b> (510 kJ) Tuky: 5,18 g Sacharidy: 10,24 g Bílkoviny: 7,33 g Cholesterol: 88,49 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem</b> (1 700 kJ) Tuky: 11,32 g Sacharidy: 28,98 g Bílkoviny: 45,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,91 g Alergeny: 1

**Středa – 13. března 2024**

Snídaně	<b>Kurkumový hummus z pečené zeleniny</b> (455 kJ) Tuky: 0,92 g Sacharidy: 22,47 g Bílkoviny: 3,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 026 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem</b> (1 603 kJ) Tuky: 14,41 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 35,32 g Cholesterol: 56,98 mg Vlákna: 0,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Smoothie z lesního ovoce s bazalkou</b> (747 kJ) Tuky: 7,26 g Sacharidy: 6,06 g Bílkoviny: 21,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Hovězí kebab s kuskus salátem</b> (1 669 kJ) Tuky: 20,87 g Sacharidy: 31,31 g Bílkoviny: 20,76 g Cholesterol: 29,71 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 14. března 2024**

Snídaně	<b>Sladká jáhlová kaše</b> (909 kJ) Tuky: 10,43 g Sacharidy: 13,68 g Bílkoviny: 16,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,60 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z kuskusu a dýně</b> (1 155 kJ) Tuky: 14,18 g Sacharidy: 28,25 g Bílkoviny: 8,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,49 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Vepřové maso s rýžovými nudlemi</b> (2 277 kJ) Tuky: 19,87 g Sacharidy: 36,23 g Bílkoviny: 52,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Ovocný salátek</b> (297 kJ) Tuky: 3,43 g Sacharidy: 6,93 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	<b>Špenátové farfalle s kuřecími kousky</b> (862 kJ) Tuky: 1,23 g Sacharidy: 14,13 g Bílkoviny: 31,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,03 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 15. března 2024**

Snídaně	<b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (794 kJ) Tuky: 13,47 g Sacharidy: 9,30 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 7,41 mg Vlákna: 1,24 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Raw borůvkové řezy</b> (1 081 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 17,74 g Bílkoviny: 22,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (1 932 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 53,74 g Bílkoviny: 42,52 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,12 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (960 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hříbkové italské rizoto</b> (733 kJ) Tuky: 2,54 g Sacharidy: 13,43 g Bílkoviny: 26,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,88 g Alergeny: 1, 5, 6, 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. 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich