

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 29. ledna 2024**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Bílková omeleta se sýrem a zeleninou</b> (650 kJ)<br>Tuky: 6,82 g Sacharidy: 10,34 g Bílkoviny: 12,87 g Cholesterol: 5,11 mg Vláknina: 2,70 g Alergeny: 3                                   |
| Svačina | <b>Duobuchta</b> (685 kJ)<br>Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7  |
| Oběd    | <b>Kuřecí paličky se zeleninou</b> (2 234 kJ)<br>Tuky: 16,57 g Sacharidy: 45,82 g Bílkoviny: 44,92 g Cholesterol: 93,43 mg Vláknina: 4,97 g Alergeny: 1, 5, 7                                  |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (658 kJ)<br>Tuky: 8,20 g Sacharidy: 14,87 g Bílkoviny: 5,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,28 g Alergeny: 7   |
| Večeře  | <b>Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem</b> (1 273 kJ)<br>Tuky: 10,48 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 33,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,84 g Alergeny: 1, 5, 7 |

**Úterý – 30. ledna 2024**

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

**Středa – 31. ledna 2024**

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

**Čtvrtek – 1. února 2024**

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

**Pátek – 2. února 2024**

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