

## Low carb – Muž

### Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	<b>Anglická snídaně</b> (1 041 kJ) Tuky: 12,83 g Sacharidy: 23,52 g Bílkoviny: 10,04 g Cholesterol: 15,17 mg Vláknina: 0,91 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Jáhlový nákyk se švestkami</b> (645 kJ) Tuky: 5,42 g Sacharidy: 14,26 g Bílkoviny: 11,82 g Cholesterol: 1,90 mg Vláknina: 3,52 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (1 196 kJ) Tuky: 4,76 g Sacharidy: 20,02 g Bílkoviny: 39,67 g Cholesterol: 87,90 mg Vláknina: 6,33 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie</b> (1 189 kJ) Tuky: 6,92 g Sacharidy: 31,04 g Bílkoviny: 24,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,31 g Alergeny: 9
Večeře	<b>Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem</b> (1 429 kJ) Tuky: 20,35 g Sacharidy: 9,38 g Bílkoviny: 31,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,32 g Alergeny: 1, 5, 7

### Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	<b>Slaný cuketový koláč</b> (1 089 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 12,90 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,31 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Čokoládová pěna s ovocem</b> (974 kJ) Tuky: 13,08 g Sacharidy: 17,21 g Bílkoviny: 11,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,47 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem</b> (1 149 kJ) Tuky: 11,70 g Sacharidy: 6,27 g Bílkoviny: 35,38 g Cholesterol: 91,97 mg Vláknina: 0,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (689 kJ) Tuky: 6,97 g Sacharidy: 18,08 g Bílkoviny: 7,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,42 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Karbanátky s bramborovou kaší</b> (1 598 kJ) Tuky: 8,91 g Sacharidy: 30,05 g Bílkoviny: 43,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 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(arašídy) 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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich