

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 18. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Sýrová pomazánka s olivami a celozrnným toastem (852 kJ)</b> Tuky: 13,05 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 8,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 1, 7, 10
<b>Svačina</b>	<b>Banana bread s tvarohovou pěnou (1 393 kJ)</b> Tuky: 23,35 g Sacharidy: 8,99 g Bílkoviny: 21,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
<b>Oběd</b>	<b>Citronové kuře s rýží (1 591 kJ)</b> Tuky: 2,29 g Sacharidy: 41,36 g Bílkoviny: 44,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,48 g Alergeny: 1, 5, 6
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky (527 kJ)</b> Tuky: 2,24 g Sacharidy: 24,66 g Bílkoviny: 1,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Tuňákový salátek (1 136 kJ)</b> Tuky: 9,43 g Sacharidy: 11,34 g Bílkoviny: 32,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 4

**Úterý – 19. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Vločky s jablkem a skořicí (1 024 kJ)</b> Tuky: 11,34 g Sacharidy: 16,72 g Bílkoviny: 18,26 g Cholesterol: 20,40 mg Vlákna: 1,18 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Tuňáková pomazánka (825 kJ)</b> Tuky: 12,51 g Sacharidy: 14,16 g Bílkoviny: 6,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,37 g Alergeny: 1, 3, 4, 7
<b>Oběd</b>	<b>Hovězí plátek s americkými bramborami a glazovanou šalotkou (1 893 kJ)</b> Tuky: 17,65 g Sacharidy: 26,60 g Bílkoviny: 43,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Salátek s batáty (760 kJ)</b> Tuky: 5,56 g Sacharidy: 22,44 g Bílkoviny: 6,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,06 g Alergeny: 1
<b>Večeře</b>	<b>Medovo-hořčičná kuřecí prsíčka s fazolovými lusky (998 kJ)</b> Tuky: 2,78 g Sacharidy: 18,27 g Bílkoviny: 34,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 5

**Středa – 20. prosince 2023**

<b>Snídaně</b>	<b>Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (1 229 kJ)</b> Tuky: 18,99 g Sacharidy: 8,86 g Bílkoviny: 21,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,25 g Alergeny: 3
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky (906 kJ)</b> Tuky: 1,38 g Sacharidy: 30,28 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,43 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Baked feta pasta (2 042 kJ)</b> Tuky: 13,83 g Sacharidy: 45,48 g Bílkoviny: 42,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Polévka z pečeného česneku (216 kJ)</b> Tuky: 1,71 g Sacharidy: 6,26 g Bílkoviny: 2,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Večeře</b>	<b>Vepřový plátek s hráškovým pyré (1 107 kJ)</b> Tuky: 13,53 g Sacharidy: 8,65 g Bílkoviny: 28,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1, 5, 7

**Čtvrtek – 21. prosince 2023**

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

**Pátek – 22. prosince 2023**

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