

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 26. června 2023**

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (758 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 8,30 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,69 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (1 317 kJ) Tuky: 20,64 g Sacharidy: 18,46 g Bílkoviny: 14,85 g Cholesterol: 0,10 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (1 433 kJ) Tuky: 10,75 g Sacharidy: 15,93 g Bílkoviny: 44,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,43 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 000 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (992 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 13,98 g Bílkoviny: 34,84 g Cholesterol: 3,58 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 27. června 2023**

Snídaně	<b>Vajčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (1 824 kJ) Tuky: 23,10 g Sacharidy: 40,76 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,09 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (446 kJ) Tuky: 3,26 g Sacharidy: 11,87 g Bílkoviny: 7,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,46 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (1 020 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 8,56 g Bílkoviny: 34,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,63 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (510 kJ) Tuky: 5,18 g Sacharidy: 10,24 g Bílkoviny: 7,33 g Cholesterol: 88,49 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáče s těstovinami</b> (1 700 kJ) Tuky: 11,32 g Sacharidy: 28,98 g Bílkoviny: 45,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,91 g Alergeny: 1

**Středa – 28. června 2023**

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (455 kJ) Tuky: 0,92 g Sacharidy: 22,47 g Bílkoviny: 3,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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 Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (1 603 kJ) Tuky: 14,41 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 35,32 g Cholesterol: 56,98 mg Vláknina: 0,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrody s ricottou a jahodami</b> (747 kJ) Tuky: 7,26 g Sacharidy: 6,06 g Bílkoviny: 21,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,46 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (1 669 kJ) Tuky: 20,87 g Sacharidy: 31,31 g Bílkoviny: 20,76 g Cholesterol: 29,71 mg Vláknina: 1,19 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 29. června 2023**

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (909 kJ) Tuky: 10,43 g Sacharidy: 13,68 g Bílkoviny: 16,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,60 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 155 kJ) Tuky: 14,18 g Sacharidy: 28,25 g Bílkoviny: 8,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,49 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (2 277 kJ) Tuky: 19,87 g Sacharidy: 36,23 g Bílkoviny: 52,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (297 kJ) Tuky: 3,43 g Sacharidy: 6,93 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (862 kJ) Tuky: 1,23 g Sacharidy: 14,13 g Bílkoviny: 31,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,03 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 30. června 2023**

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (794 kJ) Tuky: 13,47 g Sacharidy: 9,30 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 7,41 mg Vláknina: 1,24 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 081 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 17,74 g Bílkoviny: 22,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,48 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (1 932 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 53,74 g Bílkoviny: 42,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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 Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem</b> (733 kJ) Tuky: 2,54 g Sacharidy: 13,43 g Bílkoviny: 26,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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(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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich