

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 15. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (650 kJ)</b> Tuky: 6,82 g Sacharidy: 10,34 g Bílkoviny: 12,87 g Cholesterol: 5,11 mg Vláknina: 2,70 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky (685 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (2 234 kJ)</b> Tuky: 16,57 g Sacharidy: 45,82 g Bílkoviny: 44,92 g Cholesterol: 93,43 mg Vláknina: 4,97 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (658 kJ)</b> Tuky: 8,20 g Sacharidy: 14,87 g Bílkoviny: 5,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,28 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 273 kJ)</b> Tuky: 10,48 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 33,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,84 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 16. července 2024**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (598 kJ)</b> Tuky: 5,41 g Sacharidy: 13,35 g Bílkoviny: 10,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,05 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 140 kJ)</b> Tuky: 13,02 g Sacharidy: 15,70 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,55 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (1 841 kJ)</b> Tuky: 18,47 g Sacharidy: 33,88 g Bílkoviny: 33,46 g Cholesterol: 121,65 mg Vláknina: 0,24 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Slaná ovesná kaše (456 kJ)</b> Tuky: 2,58 g Sacharidy: 19,33 g Bílkoviny: 1,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,27 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 465 kJ)</b> Tuky: 11,04 g Sacharidy: 17,32 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,87 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Středa – 17. července 2024**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (833 kJ)</b> Tuky: 12,18 g Sacharidy: 14,43 g Bílkoviny: 7,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,98 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Protein s oříšky (681 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (1 722 kJ)</b> Tuky: 17,35 g Sacharidy: 11,98 g Bílkoviny: 47,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,41 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (600 kJ)</b> Tuky: 3,58 g Sacharidy: 24,63 g Bílkoviny: 2,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,15 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s jasmínovou rýží (1 664 kJ)</b> Tuky: 8,55 g Sacharidy: 33,76 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0,05 mg Vláknina: 1,33 g Alergeny: 5

**Čtvrtek – 18. července 2024**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (458 kJ)</b> Tuky: 3,95 g Sacharidy: 9,24 g Bílkoviny: 8,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,15 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (957 kJ)</b> Tuky: 14,40 g Sacharidy: 5,84 g Bílkoviny: 18,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,48 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (1 698 kJ)</b> Tuky: 14,05 g Sacharidy: 32,47 g Bílkoviny: 36,01 g Cholesterol: 198,78 mg Vláknina: 4,08 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (769 kJ)</b> Tuky: 6,55 g Sacharidy: 19,09 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 4,25 mg Vláknina: 4,21 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 618 kJ)</b> Tuky: 10,26 g Sacharidy: 29,52 g Bílkoviny: 43,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,09 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 19. července 2024**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (1 385 kJ)</b> Tuky: 21,97 g Sacharidy: 18,17 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 5,20 mg Vláknina: 1,54 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salát (685 kJ)</b> Tuky: 12,78 g Sacharidy: 5,82 g Bílkoviny: 5,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,40 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (1 811 kJ)</b> Tuky: 7,37 g Sacharidy: 41,09 g Bílkoviny: 48,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,09 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Protein s oříšky (695 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (924 kJ)</b> Tuky: 1,33 g Sacharidy: 21,91 g Bílkoviny: 28,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,42 g Alergeny: 1, 5, 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