

**Low carb – Sportovec****Pondělí – 20. prosince 2021**

Snídaně	<b>Kurkumová ovesná kaše se semínky</b> (2 484 kJ) Tuky: 30,21 g Sacharidy: 63,10 g Bílkoviny: 15,71 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,31 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z červené čočky</b> (963 kJ) Tuky: 15,83 g Sacharidy: 9,85 g Bílkoviny: 11,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,77 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem</b> (2 491 kJ) Tuky: 15,10 g Sacharidy: 49,81 g Bílkoviny: 71,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,55 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Krém z pečené mrkve</b> (1 198 kJ) Tuky: 4,94 g Sacharidy: 27,90 g Bílkoviny: 36,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,23 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Smetanový květák s krutím masem</b> (1 864 kJ) Tuky: 17,41 g Sacharidy: 18,01 g Bílkoviny: 49,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,39 g Alergeny: 5

**Úterý – 21. prosince 2021**

Snídaně	<b>Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem</b> (938 kJ) Tuky: 11,15 g Sacharidy: 6,16 g Bílkoviny: 24,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,05 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Podzimní dezert s jablky a pudíngem</b> (1 174 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem</b> (3 291 kJ) Tuky: 24,79 g Sacharidy: 74,73 g Bílkoviny: 62,19 g Cholesterol: 154,46 mg Vláknina: 10,65 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 017 kJ) Tuky: 12,99 g Sacharidy: 10,14 g Bílkoviny: 21,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřová pečeně se zeleninou</b> (2 581 kJ) Tuky: 12,39 g Sacharidy: 43,07 g Bílkoviny: 57,85 g Cholesterol: 103,19 mg Vláknina: 3,22 g Alergeny: 1

**Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.**

**Seznam alergenů:**

1. obiloviny obsahující lepek, 2. korišši 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