

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 15. ledna 2024**

Snídaně	<b>Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem</b> (1 240 kJ) Tuky: 17,11 g Sacharidy: 13,58 g Bílkoviny: 22,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Protein s ořísky</b> (1 037 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží</b> (2 745 kJ) Tuky: 17,59 g Sacharidy: 26,08 g Bílkoviny: 72,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Cizrnová polévka</b> (2 155 kJ) Tuky: 33,78 g Sacharidy: 30,21 g Bílkoviny: 24,28 g Cholesterol: 0,16 mg Vlákna: 0,55 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami</b> (1 823 kJ) Tuky: 5,26 g Sacharidy: 22,87 g Bílkoviny: 57,00 g Cholesterol: 5,86 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Úterý – 16. ledna 2024**

Snídaně	<b>Hruškový crumble s malinami</b> (2 985 kJ) Tuky: 37,80 g Sacharidy: 66,70 g Bílkoviny: 24,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,70 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem</b> (730 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 19,41 g Bílkoviny: 12,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,04 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem</b> (1 668 kJ) Tuky: 11,14 g Sacharidy: 14,01 g Bílkoviny: 56,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,03 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Domácí přibináček se sezonním ovocem</b> (835 kJ) Tuky: 8,48 g Sacharidy: 16,75 g Bílkoviny: 12,02 g Cholesterol: 144,80 mg Vlákna: 0,69 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem</b> (2 782 kJ) Tuky: 18,53 g Sacharidy: 47,42 g Bílkoviny: 74,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,94 g Alergeny: 1

**Středa – 17. ledna 2024**

Snídaně	<b>Kurkumový hummus z pečené zeleniny</b> (787 kJ) Tuky: 1,50 g Sacharidy: 36,76 g Bílkoviny: 5,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,76 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Protein s ořísky</b> (1 037 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem</b> (3 023 kJ) Tuky: 23,59 g Sacharidy: 44,08 g Bílkoviny: 57,78 g Cholesterol: 93,24 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Smoothie z lesního ovoce s bazalkou</b> (1 222 kJ) Tuky: 11,86 g Sacharidy: 9,91 g Bílkoviny: 34,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,75 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Hovězí kebab s kuskus salátem</b> (2 931 kJ) Tuky: 34,17 g Sacharidy: 51,23 g Bílkoviny: 33,97 g Cholesterol: 48,62 mg Vlákna: 1,94 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 18. ledna 2024**

Snídaně	<b>Sladká jáhlová kaše</b> (1 487 kJ) Tuky: 17,06 g Sacharidy: 22,38 g Bílkoviny: 27,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salát z kuskusu a dýně</b> (1 890 kJ) Tuky: 23,20 g Sacharidy: 46,20 g Bílkoviny: 14,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,35 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Vepřové maso s rýžovými nudlemi</b> (3 726 kJ) Tuky: 32,52 g Sacharidy: 59,31 g Bílkoviny: 85,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Ovocný salátek</b> (485 kJ) Tuky: 5,60 g Sacharidy: 11,34 g Bílkoviny: 6,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	<b>Špenátové farfalle s kuřecími kousky</b> (1 411 kJ) Tuky: 2,01 g Sacharidy: 23,11 g Bílkoviny: 51,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,58 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

**Pátek – 19. ledna 2024**

Snídaně	<b>Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky</b> (1 463 kJ) Tuky: 22,06 g Sacharidy: 15,25 g Bílkoviny: 22,23 g Cholesterol: 12,12 mg Vlákna: 2,03 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Raw borůvkové řezy</b> (1 768 kJ) Tuky: 16,43 g Sacharidy: 29,03 g Bílkoviny: 36,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Kuřecí špízy se zimním salátem</b> (3 393 kJ) Tuky: 17,62 g Sacharidy: 87,94 g Bílkoviny: 69,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s ořísky</b> (1 013 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Hříbkové italské rizoto</b> (1 363 kJ) Tuky: 4,16 g Sacharidy: 21,99 g Bílkoviny: 43,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,36 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(arašídů) 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich