

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 4. prosince 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (956 kJ)</b><br>Tuky: 8,80 g Sacharidy: 28,73 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,72 g Alergeny: 1                    |
| <b>Svačina</b> | <b>Protein s oříšky (1 672 kJ)</b><br>Tuky: 27,44 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 29,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 7   |
| <b>Oběd</b>    | <b>Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (2 782 kJ)</b><br>Tuky: 16,51 g Sacharidy: 58,16 g Bílkoviny: 67,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,07 g Alergeny: 1, 5, 6       |
| <b>Svačina</b> | <b>Pečený banán pod tvarohovou pěnou (1 238 kJ)</b><br>Tuky: 4,86 g Sacharidy: 30,37 g Bílkoviny: 35,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,92 g Alergeny: 7                          |
| <b>Večeře</b>  | <b>Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (2 352 kJ)</b><br>Tuky: 23,13 g Sacharidy: 38,57 g Bílkoviny: 45,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7 |

**Úterý – 5. prosince 2023**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Snídaně</b> | <b>Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (1 419 kJ)</b><br>Tuky: 19,57 g Sacharidy: 26,96 g Bílkoviny: 13,37 g Cholesterol: 12,14 mg Vláknina: 2,75 g Alergeny: 1, 5, 7               |
| <b>Svačina</b> | <b>Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (1 323 kJ)</b><br>Tuky: 9,07 g Sacharidy: 34,89 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0,97 mg Vláknina: 7,18 g Alergeny: 7                                 |
| <b>Oběd</b>    | <b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (3 321 kJ)</b><br>Tuky: 32,33 g Sacharidy: 62,20 g Bílkoviny: 60,80 g Cholesterol: 102,43 mg Vláknina: 29,40 g Alergeny: 1, 3, 5 |
| <b>Svačina</b> | <b>Smoothie z góji, jablka a mrkve (1 035 kJ)</b><br>Tuky: 3,19 g Sacharidy: 10,81 g Bílkoviny: 41,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,08 g Alergeny:   |
| <b>Večeře</b>  | <b>Indické kari s rýží (1 902 kJ)</b><br>Tuky: 16,68 g Sacharidy: 27,19 g Bílkoviny: 45,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,49 g Alergeny: 1, 5, 7  |

**Středa – 6. prosince 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 589 kJ)</b><br>Tuky: 27,79 g Sacharidy: 6,14 g Bílkoviny: 25,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,10 g Alergeny: 5                            |
| <b>Svačina</b> | <b>Lučinová pomazánka s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (2 086 kJ)</b><br>Tuky: 21,01 g Sacharidy: 51,73 g Bílkoviny: 24,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,41 g Alergeny: 1 |
| <b>Oběd</b>    | <b>Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (2 948 kJ)</b><br>Tuky: 15,69 g Sacharidy: 81,69 g Bílkoviny: 58,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,10 g Alergeny: 1                  |
| <b>Svačina</b> | <b>Protein (923 kJ)</b><br>Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,70 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 7   |
| <b>Večeře</b>  | <b>Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 453 kJ)</b><br>Tuky: 6,16 g Sacharidy: 15,28 g Bílkoviny: 56,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,94 g Alergeny: 1, 3, 7                   |

**Čtvrtek – 7. prosince 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (683 kJ)</b><br>Tuky: 1,22 g Sacharidy: 35,15 g Bílkoviny: 2,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,12 g Alergeny: 1   |
| <b>Svačina</b> | <b>Chia pudink s čerstvým ovocem (1 336 kJ)</b><br>Tuky: 5,81 g Sacharidy: 28,43 g Bílkoviny: 37,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,60 g Alergeny:  |
| <b>Oběd</b>    | <b>Špenátové lasagne s ricottou (2 739 kJ)</b><br>Tuky: 23,16 g Sacharidy: 52,15 g Bílkoviny: 55,52 g Cholesterol: 84,78 mg Vláknina: 0,86 g Alergeny: 1, 5, 7, 8   |
| <b>Svačina</b> | <b>Jablečný crumble s křupavou krustou (2 012 kJ)</b><br>Tuky: 32,48 g Sacharidy: 6,62 g Bílkoviny: 39,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,80 g Alergeny: 1  |
| <b>Večeře</b>  | <b>Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (2 230 kJ)</b><br>Tuky: 17,81 g Sacharidy: 38,25 g Bílkoviny: 54,16 g Cholesterol: 380,49 mg Vláknina: 11,36 g Alergeny: 1, 5, 10 |

**Pátek – 8. prosince 2023**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Snídaně</b> | <b>Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (1 839 kJ)</b><br>Tuky: 28,63 g Sacharidy: 29,58 g Bílkoviny: 16,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,90 g Alergeny: 1 |
| <b>Svačina</b> | <b>Protein s oříšky (1 473 kJ)</b><br>Tuky: 18,11 g Sacharidy: 32,50 g Bílkoviny: 13,90 g Cholesterol: 10,96 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7   |
| <b>Oběd</b>    | <b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky (2 056 kJ)</b><br>Tuky: 22,01 g Sacharidy: 5,67 g Bílkoviny: 68,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,24 g Alergeny: 1, 5, 7                   |
| <b>Svačina</b> | <b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (1 078 kJ)</b><br>Tuky: 3,14 g Sacharidy: 25,16 g Bílkoviny: 29,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,71 g Alergeny: 7                |
| <b>Večeře</b>  | <b>Tilápie s lehkým salátkem (2 555 kJ)</b><br>Tuky: 10,53 g Sacharidy: 69,18 g Bílkoviny: 58,02 g Cholesterol: 144,92 mg Vláknina: 3,53 g Alergeny: 4                              |

**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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich