

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 13. listopadu 2023**

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>Zahradní salátek s mozzarelou</b> (963 kJ) Tuky: 15,83 g Sacharidy: 9,85 g Bílkoviny: 11,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,77 g Alergeny: 7
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 – 14. listopadu 2023**

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

**Středa – 15. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Domácí monte</b> (1 980 kJ) Tuky: 13,15 g Sacharidy: 66,97 g Bílkoviny: 17,73 g Cholesterol: 3,97 mg Vláknina: 10,87 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Bramboračka s kapustou</b> (1 614 kJ) Tuky: 19,06 g Sacharidy: 29,10 g Bílkoviny: 25,34 g Cholesterol: 1,95 mg Vláknina: 9,00 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Krevetové rizoto</b> (3 028 kJ) Tuky: 21,99 g Sacharidy: 46,97 g Bílkoviny: 76,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,38 g Alergeny: 1, 2, 5, 7
Svačina	<b>Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem</b> (910 kJ) Tuky: 12,71 g Sacharidy: 12,93 g Bílkoviny: 12,30 g Cholesterol: 38,52 mg Vláknina: 4,20 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou</b> (1 467 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 10,36 g Bílkoviny: 48,17 g Cholesterol: 85,84 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 16. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Vajčková pomazánka s ricottou a žitným chlebíkem</b> (1 121 kJ) Tuky: 9,85 g Sacharidy: 21,32 g Bílkoviny: 22,94 g Cholesterol: 14,78 mg Vláknina: 4,93 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 870 kJ) Tuky: 10,82 g Sacharidy: 38,19 g Bílkoviny: 47,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,02 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Lasagne se zeleninou</b> (3 007 kJ) Tuky: 47,33 g Sacharidy: 37,10 g Bílkoviny: 44,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,91 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Cottage nasladko s ovocem a kakaem</b> (1 059 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tradiční rajská omáčka s vepřovými plátky a bulgurem</b> (1 943 kJ) Tuky: 9,72 g Sacharidy: 47,57 g Bílkoviny: 58,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,44 g Alergeny: 1

**Pátek – 17. listopadu 2023**

Snídaně	<b>Čokoládová granola</b> (2 183 kJ) Tuky: 35,60 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 46,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Rajčatová pomazánka</b> (889 kJ) Tuky: 3,59 g Sacharidy: 36,11 g Bílkoviny: 8,20 g Cholesterol: 10,29 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Jogurtové smoothie s ovocem</b> (2 853 kJ) Tuky: 18,19 g Sacharidy: 59,57 g Bílkoviny: 73,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Hovězí na víně s bramborovo-celerovým pyrém</b> (501 kJ) Tuky: 1,81 g Sacharidy: 17,96 g Bílkoviny: 5,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,87 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Zeleninový pastýřský koláč</b> (2 574 kJ) Tuky: 24,29 g Sacharidy: 48,92 g Bílkoviny: 48,32 g Cholesterol: 122,61 mg Vláknina: 11,00 g Alergeny: 1, 5, 7, 9

**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. ryby 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