

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 14. srpna 2023**

Snídaně	<b>Omeleta se špenátem, žampiony a celozrnným chlebem</b> (1 392 kJ) Tuky: 15,69 g Sacharidy: 27,28 g Bílkoviny: 20,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Francouzské toasty</b> (1 649 kJ) Tuky: 18,96 g Sacharidy: 16,36 g Bílkoviny: 38,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,30 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	<b>Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem</b> (2 219 kJ) Tuky: 8,19 g Sacharidy: 63,83 g Bílkoviny: 46,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,23 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou</b> (1 585 kJ) Tuky: 19,02 g Sacharidy: 24,14 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,18 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi</b> (2 155 kJ) Tuky: 17,55 g Sacharidy: 32,99 g Bílkoviny: 55,15 g Cholesterol: 86,00 mg Vlákna: 0,61 g Alergeny: 1

**Úterý – 15. srpna 2023**

Snídaně	<b>Kynutý tvarohový koláč s jablky</b> (538 kJ) Tuky: 4,67 g Sacharidy: 9,75 g Bílkoviny: 11,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,73 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (992 kJ) Tuky: 4,33 g Sacharidy: 42,02 g Bílkoviny: 7,16 g Cholesterol: 14,47 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší</b> (4 008 kJ) Tuky: 30,80 g Sacharidy: 62,84 g Bílkoviny: 94,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,29 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Detoxikační smoothie</b> (923 kJ) Tuky: 7,62 g Sacharidy: 32,56 g Bílkoviny: 4,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuře v medovo-hořčičné omáčce sesalátem</b> (2 539 kJ) Tuky: 31,07 g Sacharidy: 14,45 g Bílkoviny: 67,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,46 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

**Středa – 16. srpna 2023**

Snídaně	<b>Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka</b> (1 488 kJ) Tuky: 20,96 g Sacharidy: 21,69 g Bílkoviny: 18,53 g Cholesterol: 9,50 mg Vlákna: 2,54 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Ovesné kokosové sušenky s mandlemi</b> (798 kJ) Tuky: 5,17 g Sacharidy: 28,58 g Bílkoviny: 5,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,22 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, polentová kaše</b> (2 760 kJ) Tuky: 29,21 g Sacharidy: 16,22 g Bílkoviny: 81,54 g Cholesterol: 46,10 mg Vlákna: 7,38 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitamínová bomba</b> (1 403 kJ) Tuky: 14,70 g Sacharidy: 36,90 g Bílkoviny: 12,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny:
Večeře	<b>Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou</b> (2 551 kJ) Tuky: 9,06 g Sacharidy: 58,57 g Bílkoviny: 69,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,90 g Alergeny: 1, 4, 5

**Čtvrtek – 17. srpna 2023**

Snídaně	<b>Arašídová ovesná kaše</b> (1 998 kJ) Tuky: 21,49 g Sacharidy: 22,21 g Bílkoviny: 48,08 g Cholesterol: 56,10 mg Vlákna: 2,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Cuketový koláč s fetou</b> (693 kJ) Tuky: 9,95 g Sacharidy: 15,67 g Bílkoviny: 2,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,51 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	<b>Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží</b> (2 959 kJ) Tuky: 23,35 g Sacharidy: 62,64 g Bílkoviny: 62,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 177 kJ) Tuky: 17,07 g Sacharidy: 11,73 g Bílkoviny: 19,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou</b> (2 173 kJ) Tuky: 10,40 g Sacharidy: 52,01 g Bílkoviny: 50,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny: 1

**Pátek – 18. srpna 2023**

Snídaně	<b>Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce</b> (1 081 kJ) Tuky: 14,38 g Sacharidy: 13,53 g Bílkoviny: 18,32 g Cholesterol: 188,71 mg Vlákna: 4,94 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (1 531 kJ) Tuky: 22,40 g Sacharidy: 4,87 g Bílkoviny: 30,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,69 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem</b> (2 750 kJ) Tuky: 12,79 g Sacharidy: 59,96 g Bílkoviny: 71,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky</b> (455 kJ) Tuky: 0,68 g Sacharidy: 23,58 g Bílkoviny: 1,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,15 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary</b> (3 184 kJ) Tuky: 27,90 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 61,86 g Cholesterol: 153,71 mg Vlákna: 0,81 g Alergeny: 1, 4, 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašidy) 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