

Low carb – Sportovec
Pondělí – 23. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Bílková omeleta se sýrem a zeleninou (1 064 kJ) Tuky: 11,15 g Sacharidy: 16,90 g Bílkoviny: 21,06 g Cholesterol: 8,36 mg Vláknina: 4,42 g Alergeny: 3 |
| Svačina | Duobuchta (1 121 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Oběd | Celozrné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem (3 656 kJ) Tuky: 27,09 g Sacharidy: 74,98 g Bílkoviny: 73,50 g Cholesterol: 152,89 mg Vláknina: 8,15 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (1 077 kJ) Tuky: 13,40 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 9,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuřecí paličky se zeleninou (2 083 kJ) Tuky: 17,14 g Sacharidy: 27,58 g Bílkoviny: 54,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,29 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Úterý – 24. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Plněné croissanty s jahodovou náplní (979 kJ) Tuky: 8,87 g Sacharidy: 21,84 g Bílkoviny: 16,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,61 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou (1 865 kJ) Tuky: 21,30 g Sacharidy: 25,70 g Bílkoviny: 35,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,18 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Oběd | Kari z červené čočky s kuřecími kousky (3 013 kJ) Tuky: 30,23 g Sacharidy: 55,44 g Bílkoviny: 54,75 g Cholesterol: 199,06 mg Vláknina: 0,38 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Zelná polévka (747 kJ) Tuky: 4,24 g Sacharidy: 31,65 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Quattro formaggi gnochi s krutím masem (2 397 kJ) Tuky: 18,06 g Sacharidy: 28,35 g Bílkoviny: 70,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,06 g Alergeny: 1 |

Středa – 25. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Jablečný koláč s drobenkou (1 364 kJ) Tuky: 19,94 g Sacharidy: 23,63 g Bílkoviny: 12,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,52 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |
| Svačina | Protein s oříšky (1 141 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob (2 919 kJ) Tuky: 28,39 g Sacharidy: 19,60 g Bílkoviny: 77,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,21 g Alergeny: 1, 5, 6, 11 |
| Svačina | Smoothie ze zahradního ovoce (981 kJ) Tuky: 5,86 g Sacharidy: 40,31 g Bílkoviny: 3,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,80 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáče (2 595 kJ) Tuky: 14,01 g Sacharidy: 55,24 g Bílkoviny: 51,37 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 2,18 g Alergeny: 1 |

Čtvrtek – 26. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy (749 kJ) Tuky: 6,48 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 14,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,13 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Tuňáková pomazánka (1 566 kJ) Tuky: 23,57 g Sacharidy: 9,58 g Bílkoviny: 29,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,06 g Alergeny: 3, 4, 7 |
| Oběd | Dýňové rizoto (2 778 kJ) Tuky: 23,01 g Sacharidy: 53,13 g Bílkoviny: 58,93 g Cholesterol: 325,29 mg Vláknina: 6,68 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou (1 258 kJ) Tuky: 10,72 g Sacharidy: 31,22 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 6,95 mg Vláknina: 6,89 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory (2 648 kJ) Tuky: 16,80 g Sacharidy: 48,31 g Bílkoviny: 70,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,96 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Pátek – 27. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem (2 266 kJ) Tuky: 35,95 g Sacharidy: 29,73 g Bílkoviny: 24,03 g Cholesterol: 8,50 mg Vláknina: 2,51 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Protein s oříšky (1 138 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Holandské řízky s hráškovým pyré (2 963 kJ) Tuky: 12,04 g Sacharidy: 67,25 g Bílkoviny: 78,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,14 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Green smoothie (1 121 kJ) Tuky: 20,93 g Sacharidy: 9,52 g Bílkoviny: 9,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,30 g Alergeny: |
| Večeře | Salát s kuskusem a kuřecím masem (1 513 kJ) Tuky: 2,17 g Sacharidy: 35,85 g Bílkoviny: 45,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,60 g Alergeny: 1, 5, 10 |

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(arašídý) 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