

Low carb – START
Pondělí – 10. srpna 2026

Snídaně	Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (1 234 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 34,00 g Bílkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,00 g Alergeny: 1, 7
Oběd	Kuřecí prsa s rýží, okurkovým salátem s koriandrem a mangem a chilli drobenka (1 243 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 24,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,50 g Alergeny: 0
Svačina	Protein + ořechy (1 338 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 7
Večeře	Camembert na grilu, míchaný salát s pečenou hruškou, grenaille, bylinkový dresink a ořechy (1 195 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,20 g Alergeny: 7, 8

Úterý – 11. srpna 2026

Snídaně	Trhanec s vanilkovou omáčkou a jablečným pyré (1 467 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Trhané hovězí ragú s hráškovým pyré a brokolicí (1 235 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 17,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 7
Svačina	Žampionovo-cizrnový krém s bagetkou (1 081 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 30,00 g Bílkoviny: 14,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,50 g Alergeny: 1, 7, 11
Večeře	Indické kari s basmati rýží a fazolovými lusky (1 229 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 20,00 g Bílkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,20 g Alergeny: 7

Středa – 12. srpna 2026

Snídaně	Hash s kadeřávkem, cuketou, batáty a vejci (1 087 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 23,00 g Bílkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 3
Oběd	Kuřecí prsa s kuskusem a fermentovaná zelenina (1 357 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,00 g Alergeny: 1, 7
Svačina	Protein + ořechy (1 338 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bílkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,00 g Alergeny: 7
Večeře	Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (1 212 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,50 g Alergeny: 1, 10

Čtvrtek – 13. srpna 2026

Snídaně	Chia bowl s ovocem (1 388 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 27,00 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,00 g Alergeny: 7
Oběd	Asijské masové kuličky se zeleninovou rýží a hoisin omáčkou (1 337 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,80 g Alergeny: 1, 6, 11
Svačina	Jarní vajíčkový salát (971 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 18,00 g Bílkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 3, 7
Večeře	Těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (1 317 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 26,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,30 g Alergeny: 1

Pátek – 14. srpna 2026

Snídaně	Turecké vejce s ředkvičkami, chilli olejem a žitným chlebem (1 371 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 29,00 g Bílkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Oběd	Grilovaná kuřecí prsa s peperonata omáčkou, cuketou a grenaillemi (1 300 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 21,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,60 g Alergeny: 7
Svačina	Pečený květák s batáty, nakládaná jablka, gorgonzolový krém a ořechy (1 025 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,00 g Alergeny: 7, 8
Večeře	Mahi Mahi s estragonovým dresinkem a salátem (1 303 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 19,00 g Bílkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,90 g Alergeny: 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(arašídy) 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