

Low carb – START
Pondelok – 22. jún 2026

Raňajky	Miešané vajíčka so slaninou a celozrnným chlebom (1 272 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 21,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 1, 3
Obed	Pikantný guláš z kuracieho mäsa s ryžou (1 351 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 23,00 g Bielkoviny: 26,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergény: 9
Olovrant	Ovocné smoothie s kešu orechmi (1 045 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 8
Večera	Škandinávská ryba s kôprom a varenými bylinkovými zemiakmi (1 337 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 21,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 4, 7

Utorok – 23. jún 2026

Raňajky	Hruškový crumble s malinami (1 527 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 40,00 g Bielkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 7, 8
Obed	Morčacie kúsky v krémovej paradajkovej omáčke s bulgurom (1 124 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 17,00 g Bielkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 1, 7
Olovrant	Protein + orechy (1 338 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bielkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 7
Večera	Fitness mrkvové fašírky s grilovanou zeleninou (1 033 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 19,00 g Bielkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 3

Streda – 24. jún 2026

Raňajky	Obložená miska s domácimi syrovými lievancami (1 306 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 1, 3, 7
Obed	Bravčová panenka so zemiakovo-paštrnákovým pyré s crème fraiche a pažítkou (1 246 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 7, 9
Olovrant	Kuskusový šalát so špargľou a hráškom (1 184 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 27,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 1, 7
Večera	Grécky gyros s pita chlebom (1 269 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 21,00 g Bielkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 1, 7

Štvrtok – 25. jún 2026

Raňajky	Sladká pšeničná kaša (1 618 kJ) Tuky: 18,00 g Sacharidy: 38,00 g Bielkoviny: 18,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 7, 8
Obed	Talianske špagety s artičokmi a kuracím mäsom (1 013 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,50 g Alergény: 1, 7, 9
Olovrant	Protein + orechy (1 338 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bielkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 7
Večera	Šafranové rizoto s parmezánom a trhaným mäsom (1 050 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 7

Piatok – 26. jún 2026

Raňajky	Ovsená kaša s konopnými semienkami a arašidovým maslom (1 362 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 37,00 g Bielkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 5, 8
Obed	Kuracie špízy s jarným šalátom (1 235 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 19,00 g Bielkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 8
Olovrant	Kurkuma hummus z pečenej zeleniny s viacvrstvnou bagetou (1 076 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 25,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 9, 11
Večera	Kuracie teriyaki s jazmínovou ryžou (1 317 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 23,00 g Bielkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,40 g Alergény: 6, 11

Přejeme Vám dobrou chuť. V prípade jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovať.

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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich