

**Low carb – FIT**
**Pondelok – 29. jún 2026**

Raňajky	<b>Ovsená vanilková kaša s malinami a kokosom</b> (1 234 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 34,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergény: 1, 7
Olovrant	<b>Protein + orechy</b> (1 338 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bielkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 7
Obed	<b>Kuracie prsia s ryžou, uhorkovým šalátom s koriandrom a mangom a chilli posýpkou</b> (1 107 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 19,00 g Bielkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergény: 0
Olovrant	<b>Pečený banán s tvarohovou penou</b> (1 146 kJ) Tuky: 8,00 g Sacharidy: 29,00 g Bielkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergény: 7
Večera	<b>Grilovaný hermelín, miešaný šalát s pečenou hruškou, grenaille zemiaky, bylínkový dresing a orechy</b> (1 181 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 7, 8

**Utorok – 30. jún 2026**

Raňajky	<b>Trhanec s vanilkovou omáčkou a jablkovým pyré</b> (1 467 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 39,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Šampiňónovo-cícerový krém s bagetkou</b> (1 081 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 30,00 g Bielkoviny: 14,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,50 g Alergény: 1, 7, 11
Obed	<b>Trhané hovädzie ragú s hráškovým pyré a brokolicou</b> (1 226 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 26,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 7
Olovrant	<b>Kakaový tvaroháčik s čerstvým ovocím</b> (1 061 kJ) Tuky: 8,00 g Sacharidy: 26,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 7
Večera	<b>Indické kari s basmati ryžou a fazuľovými strukmi</b> (1 169 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergény: 7

**Streda – 1. júl 2026**

Raňajky	<b>Hash s kelom kučeravým, cuketou, batatmi a vajčkami</b> (1 121 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 25,00 g Bielkoviny: 17,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Protein + orechy</b> (1 338 kJ) Tuky: 21,00 g Sacharidy: 6,00 g Bielkoviny: 27,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergény: 7
Obed	<b>Kuracie prsia s kuskusom a fermentovanou zeleninou</b> (1 084 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 21,00 g Bielkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 1, 7
Olovrant	<b>Syr cottage so zapekaným hroznom, medom a vlašským orechom</b> (1 311 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 31,00 g Bielkoviny: 20,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergény: 7, 8
Večera	<b>Bravčová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurom, posypaná slnečnicovými semienkami</b> (1 104 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 21,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,30 g Alergény: 1, 10

**Štvrtok – 2. júl 2026**

Raňajky	<b>Chia bowl s ovocím</b> (1 388 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 27,00 g Bielkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,00 g Alergény: 7
Olovrant	<b>Jarný vajčkový šalát</b> (971 kJ) Tuky: 12,00 g Sacharidy: 18,00 g Bielkoviny: 13,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 3, 7
Obed	<b>Ázijské mäsové gulky so zeleninovou ryžou a hoisin omáčkou</b> (1 269 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 19,00 g Bielkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,50 g Alergény: 6, 7
Olovrant	<b>Jablkový crumble s chrumkavou kôrkou</b> (1 169 kJ) Tuky: 10,00 g Sacharidy: 38,00 g Bielkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 1, 7
Večera	<b>Cestoviny s kuracím mäsom a paradajkovým ragú</b> (1 212 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 20,00 g Bielkoviny: 23,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,40 g Alergény: 1

**Piatok – 3. júl 2026**

Raňajky	<b>Turecké vajcia s redkovkami, chilli olejom a ražným chlebom</b> (1 371 kJ) Tuky: 15,00 g Sacharidy: 29,00 g Bielkoviny: 19,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,00 g Alergény: 1, 3, 7
Olovrant	<b>Pečený karfiol s batatmi, nakladané jablká, gorgonzolový krém a orechy</b> (1 025 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 10,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,00 g Alergény: 7, 8
Obed	<b>Grilované kuracie prsia s peperonata omáčkou, cuketou a grenaille zemiakmi</b> (1 317 kJ) Tuky: 14,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,60 g Alergény: 7
Olovrant	<b>Proteínový krém s restovanou hruškou, kokosom a semienkami</b> (1 129 kJ) Tuky: 8,00 g Sacharidy: 24,00 g Bielkoviny: 25,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergény: 7, 8
Večera	<b>Mahi Mahi s estragónovým dresingom a šalátom</b> (1 263 kJ) Tuky: 13,00 g Sacharidy: 22,00 g Bielkoviny: 24,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergény: 4, 7

**Prějeme Vám dobrú chuť. V prípade jakýchkoľvek otázok 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich