

## Vzorový jídelní ek LOW CARB HF Žena

30.01.2023 - 03.02.2023

## 30.01.2023

<b>Snídan</b>	<b>Dom áci proteinový okoládový pribiná ek</b>	7,8	
	2511,65 kJ   Bílkov iny : 27,86g   Tuky : 39,9g   Sacharidy : 28,06g   Vláknnina: 3,61g   Cholesterol: 0,3mg		
<b>Ob d</b>	<b>Vep ové karé s brokolickou rýží a kousky zeleniny</b>	7	OH EV
	1202,86 kJ   Bílkov iny : 38,26g   Tuky : 7,69g   Sacharidy : 15,5g   Vláknnina: 5,89g   Cholesterol: 0mg		
<b>Ve e e</b>	<b>Zeleninový salátek s filírovaným ku ecím m asem a dipem</b>	7,11	
	1540,63 kJ   Bílkov iny : 30,05g   Tuky : 16,81g   Sacharidy : 22,03g   Vláknnina: 1,58g   Cholesterol: 7,84mg		

## 31.01.2023

<b>Snídan</b>	<b>Sázené vejce s m ozzarellou a erstvou zeleninou</b>	3,7,8	
	2077,20 kJ   Bílkov iny : 28,38g   Tuky : 33,99g   Sacharidy : 18g   Vláknnina: 0,99g   Cholesterol: 430mg		
<b>Ob d</b>	<b>Grilovaný ku ecí steak s kudrnkou a kv tákovou kaší</b>	7	OH EV
	1410,31 kJ   Bílkov iny : 41,88g   Tuky : 11,88g   Sacharidy : 11,63g   Vláknnina: 4,01g   Cholesterol: 0mg		
<b>Ve e e</b>	<b>Hov zí m aso s cibulovou om á kou a restovanou zeleninou</b>	7	OH EV
	1218,87 kJ   Bílkov iny : 27,62g   Tuky : 13,66g   Sacharidy : 14,78g   Vláknnina: 0,85g   Cholesterol: 0mg		

## 01.02.2023

<b>Snídan</b>	<b>Tu áková pom azánka s dom áci lu inou celerovým i placi kam i</b>	3,4,7,9	
	2502,42 kJ   Bílkov iny : 39,74g   Tuky : 39,05g   Sacharidy : 21,54g   Vláknnina: 2,15g   Cholesterol: 0mg		
<b>Ob d</b>	<b>Cuketové nudle quatro form aggi s vep ovým i nudli kam i</b>	7	OH EV
	1534,92 kJ   Bílkov iny : 42,7g   Tuky : 16,78g   Sacharidy : 9,51g   Vláknnina: 2g   Cholesterol: 0mg		
<b>Ve e e</b>	<b>Ku ecí nudli ky Gyros se salátkem Coleslaw, ochuceným r žovou Him alájskou solí</b>	7,9	
	936,56 kJ   Bílkov iny : 23,69g   Tuky : 6,17g   Sacharidy : 15,64g   Vláknnina: 4,15g   Cholesterol: 0mg		

## 02.02.2023

<b>Snídan</b>	<b>Míchaná vají ka s erstvou zeleninou a lískovým o íškem</b>	3,8	
	2005,00 kJ   Bílkov iny : 18,69g   Tuky : 37,77g   Sacharidy : 15,39g   Vláknnina: 3,25g   Cholesterol: 430mg		
<b>Ob d</b>	<b>Oriental Rub kr tí nudli ky s arašídovou kv tákovou rýží</b>	8	OH EV
	1599,17 kJ   Bílkov iny : 41,61g   Tuky : 16,33g   Sacharidy : 14,89g   Vláknnina: 6,55g   Cholesterol: 0mg		
<b>Ve e e</b>	<b>Ku ecí steak s grilovanou zeleninou a olivam i</b>	0	OH EV
	931,98 kJ   Bílkov iny : 25,79g   Tuky : 4,29g   Sacharidy : 17,61g   Vláknnina: 4,84g   Cholesterol: 0mg		

## 03.02.2023

<b>Snídan</b>	<b>Proteinový desert ze zakysané sm etany s ovocem a dý ovým i sem ínky</b>	7,8	
	1974,10 kJ   Bílkov iny : 27,4g   Tuky : 30,66g   Sacharidy : 16,1g   Vláknnina: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Ob d</b>	<b>Brokolická rýže s ku ecí roládou pln nou sušeným i raj aty s m andlovým pyrém</b>	7,8	OH EV
	1851,02 kJ   Bílkov iny : 35,99g   Tuky : 17,17g   Sacharidy : 33,53g   Vláknnina: 9,58g   Cholesterol: 1,5mg		
<b>Ve e e</b>	<b>Pe ené rybí filé na vín s ko enovou zeleninou v sojové om á ce</b>	4,6,7,9	OH EV
	1204,64 kJ   Bílkov iny : 36,16g   Tuky : 6,97g   Sacharidy : 14,87g   Vláknnina: 3,99g   Cholesterol: 0mg		