

Jídelníček KETO

09. 9. 2024 – 13. 9. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	09. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pomazánka z červené řepy s lněným semínkem a čerstvou zeleninou	1a,3,7	
Svačina 1	Proteinový jogurt s biokulturou a plátky mandlí	7,8a	
Oběd	Pečené krůtí medailonky na medu a baby karotce, květáková rýže	0	OHŘEV
Svačina 2	Arašidy	5	
Večeře	Zeleninový salát s quinoou a kuřecím filírovaným masem	7	
Úterý	10. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sýrová roláda s domácí lučinou, kuřecí šunkou a vejcem	3,7,10	
Svačina 1	Proteinové smoothie s muškátovým oříškem	7,8a	
Oběd	Marinované pikantní kuřecí stehýnko s fazolovými lusky a slaninou	0	OHŘEV
Svačina 2	Kešu oříšky	8d	
Večeře	Milánské řízečky se zelným salátkem s balzamikovou zálivkou a semínky	1a	
Středa	11. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Rajčatová frittata s vejcem, mozzarellou a bazalkou	3,4,7	
Svačina 1	Kakaový tvaroháček s mandlemi	7,8a	
Oběd	Konjacové těstoviny s domácím pestem, vepřovým í kousky a cuketou	5	OHŘEV
Svačina 2	Dýňová semínka	0	
Večeře	Salátek se zeleninou, kuřecí šunkou a sezamovým olejem	11	
Čtvrtek	12. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vegetariánský pochoutkový salát s celerovými placičkami	1a,9	
Svačina 1	Domácí vanilkový pribináček s černorybízovou omáčkou	7	
Oběd	Kapustovo-zeleninový karbanátek s zeleninovým pyré a kudrnkou	1ab	OHŘEV
Svačina 2	Vlašské ořechy	8c	
Večeře	Hovězí po italsku, KETO tortilla	1a	OHŘEV
Pátek	13. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tvarohový paprikový krém s černým sezamovým semínkem, květáková omeleta	3.7	
Svačina 1	Ananasový desert s proteinem	7	
Oběd	Segedínský libový guláš, KETO tortila	1a,7,8a	OHŘEV
Svačina 2	Lískové ořechy	8b	
Večeře	Tuňákový salátek s rukolou, olivami a kapary	4.9	