

Jídelníček KETO

16. 9. 2024 – 20. 9. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	16. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska s kuřecí šunkou, sýrem a vejcem	1a,3,7	
Svačina 1	Čokoládový proteinový dezert s kešu	7,8d	
Oběd	Kuřecí kousky na kari s pórkem a Konjacové těstoviny	3	OHŘEV
Svačina 2	Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou, sušenými rajčátky a mandlemi	7,8a	
Večeře	Zeleninový salátek s nakládaným vepřovým plátkem a jogur.-bylinkovým dresinkem	7	
Úterý	17. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Ředvičková pomazánka s celerovými placičkami	3,7,9	
Svačina 1	Proteinové smoothie z goji, lněných semínek	7	
Oběd	Jalovcové kuřátko s dušenou cuketou	0	OHŘEV
Svačina 2	Vlašské ořechy	8c	
Večeře	Řecký salát s marinovanými gyros krůtími nudličkami	0	
Středa	18. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka s bylinkami a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Marinované ovoce pod tvarohovou pěnou s mandlemi	7,8a	
Oběd	Konjacové těstoviny s rajčatovou omáčkou a masovými koulemi	0	OHŘEV
Svačina 2	Mandle	8a	
Večeře	Grilovaný losos s chřestem, zeleninové ratatouille	4	
Čtvrtek	19. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Anglická snídaně se zeleninou	1a,3	
Svačina 1	Proteinové borůvkové kefirové mléko	7	
Oběd	Hovězí plátky na balsamicu s bylinkovou brokolicí	5	OHŘEV
Svačina 2	Salát z čínského zelí s kapií a sýrem	5,8abc	
Večeře	Salát s grilovanou zeleninou a filírovaným kuřecím masem	0	OHŘEV
Pátek	20. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Lučinný krém s klíčky mungo, semínkovými kreky a čerstvou zeleninou	7	
Svačina 1	Tvarohový pudink s oříšky a čekankovým sirupem	7,5	
Oběd	Konjacové těstoviny s kajenským pepřem se špenátem a mozzarellou	7	OHŘEV
Svačina 2	Krémová červená řepa se zázvorem, zakysanou smetanou a rukolou	7	
Večeře	Salátek Coleslaw a Dark Roast krůtím masem	7,9	