

Jídelníček LOW CARB HF

09. 9. 2024 – 13. 9. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	09. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Proteinový čokoládový jogurt s biokulturou, plátky mandlí a ovocem	7,8a	
Svačina 1			
Oběd	Pečené krůtí medailonky na baby karotce s brokoliceovou rýží	0	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Zeleninový salát s červenou quinoou a kuřecím filírovaným masem	0	
Úterý	10. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sýrová roláda s domácí lučinou, kuřecí šunkou a vejcem	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Marinované pikantní kuřecí stehýnko se zeleninou restovanou na bylinkovém másle	7	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Ratatouille s tilápií, kešu a vejcem	3,8d	OHŘEV
Středa	11. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou a bazalkou	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Cuketové nudle s domácím pestem a vepřovými kousky Garlic Pepper	5.7	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Kuřecí steak s celerovými hranolky a domácí majonézou, sypaný černým se sezamem	7.9	
Čtvrtek	12. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Domácí vanilkový přibínáček s černorybízovou omáčkou a lískovým oříškem	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Kapustovo-zeleninový karbanátek s kaší z kořenové zeleniny	0	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Hovězí po italsku se zeleninovým salátem s pečeným i batáty a parmazánem	7	
Pátek	13. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vaječná omeleta s houbami	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Grilované vepřové karé s dýní Hokaido a listovým špenátem se zakysanou smetanou	7	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary	1a,7,9	