

# Jídelníček LOW CARB HF

07. 10. 2024 – 11. 10. 2024



**FITeat**<sup>®</sup>  
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	07. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Zapečené vejce se sýrem a čerstvou zeleninou	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Kari kuřecí kousky s kaší z kořenové zeleniny a domácí majonézou	3.7	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Restované krůtí prsa se zeleninový salát se semínky a tzatziki dresinkem	7	
Úterý	08. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Žervé - ředkvičkový salátek s květákovými placičkami	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Grilované vepřové maso s restovanými fazolkami, anglickou a kysaným zelím	0	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Mořská štika na citronu se zelným sezamovým salátkem	4.11	
Středa	09. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Proteinový burákový krém se semínky a ovocem	5.7	
Svačina 1			
Oběd	Dušená zelenina na másle s kuřecím i nudličkami a čedarem	7	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Marinovaná panenka s barevným pepřem a himalájskou solí, zeleninovou quinoou	0	OHŘEV
Čtvrtek	10. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka s restovanou anglickou slaninou a čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1			
Oběd	Znojemský hovězí gulášek s květákovou rýží	0	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Rukolový salátek s kuřecím steakem, pečenými batáty a kešu ořechy	8d	
Pátek	11. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska se zeleninou	3.7	
Svačina 1			
Oběd	Grilovaný mletý steak s celerovými hranolky	7,8b,9	OHŘEV
Svačina 2			
Večeře	Salátek s čerstvou zeleninou, kuřecím steakem a americkým dresinkem	3.7	