

# Jídelníček SLOW CARB

09. 9. 2024 – 13. 9. 2024



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

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	09. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pomazánka z červené řepy s lněným semínkem a čerstvou zeleninou	7,8	
Svačina 1	Proteinový jogurt s biokulturou a plátky mandlí	7,8a	
Oběd	Pečené krůtí medailonky na medu a baby karotce, jasmínová rýže	0	OHŘEV
Svačina 2	Arašídý	5	
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	0	
Úterý	10. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sýrová roláda s domácí lučinou, kuřecí šunkou a vejcem	3,7,10	
Svačina 1	Ovocné proteinové smoothie s muškátovým oříškem	8a	
Oběd	Marinované pikantní kuřecí stehýnko s pečenými bylinkovými bramborami	0	OHŘEV
Svačina 2	Kešu oříšek	8d	
Večeře	Milánské řízečky se zelným salátkem s balzamikovou zálivkou a semínky	1,3,8abc	
Středa	11. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Rajčatová frittata s mozzarellou a bazalkou	3,7	
Svačina 1	Ovocná miska se zakysanou proteinovou smetanou	7	
Oběd	Kukuřičné těstoviny s domácím pestem, vepřovými kousky a cuketou	1a,5	OHŘEV
Svačina 2	Dýňová semínka	0	
Večeře	Jáhlový salátek se zeleninou, kuřecí masem a sezamovým olejem	11	
Čtvrtek	12. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vegetariánský pochoutkový salát s celerovými placičkami	3,7,11	
Svačina 1	Domácí proteinový vanilkový přibináček s černorybízovou omáčkou	7	
Oběd	Kapustovo - zeleninový karbanátek s bramborovým pyré a kudrnkou	1,3,7	OHŘEV
Svačina 2	Vlašský oříšek	8c	
Večeře	Hovězí po italsku, parmazánový polentový knedlík	7	
Pátek	13. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tvarohový paprikový krém s černým sezamovým semínkem, květáková omeletka	3,11	
Svačina 1	Ananasový desert s proteinovým čokoládovo -kokosovým krémem	7	
Oběd	Segedínský libový guláš	0	OHŘEV
Svačina 2	Lískové ořechy	8b	
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary	1ab,4,7	