

Jedálňiček KETO

14. 10. 2024 – 18. 10. 2024



FITeat[®]
KRABIČKOVÁ DIETA

Zobrazíť všetky jedálňičky podľa varianty

Pondelok	14. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Syrová nátierka s čerstvými bylinkami, KETO tortila	1a,3,7	
Desiata	Desiata s jogurtom a ovocným prelivom	7	
Obed	Kurací koktejl se zelenými fazulkami na koriandru	6	OHREV
Olovrant	Ovocné smoothie s kešu	8d	
Večera	Zelený šalátek s rybím filé na pomarančoch se slnečnicovým seminkami	4	
Utorok	15. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Miešané vajíčka s šampionmi a mungo klíčky, čerstvá zelenina	3,7	
Desiata	Čokoládový proteinový pohankový pohár s kokosovým mliekom	7	
Obed	Kuracie mäso s dusenou zeleninou	7	OHREV
Olovrant	Capresse s čerstvou bazalkou	7	
Večera	Gratinovaná morčacie prsia s goudou na zeleninovom ratatouille	7	OHREV
Streda	16. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Avokádové guacamole s karfiolovými plackami	3,7	
Desiata	Chia pudink s lesným ovocím - vitamíny a imunita	7	
Obed	Burgenské bravčové karé s rúžičkovou kapustou	7,9	OHREV
Olovrant	Šalátik z fazuliek adzuki s kuracou šunkou a yofreschkou	6,7	
Večera	Hovädzie nudličky Tsunami Peppers s konjackovými cestovinami	0	OHREV
Štvrtok	17. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Cuketová fritata	3,7	
Desiata	Rukolový spalovač tuku	0	
Obed	Krúti kousky v jemné jogurtové omáčke a KETO široké nudle	1a,7	OHREV
Olovrant	Slnečnicové semienka	0	
Večera	Zeleninový šalát s filírovaným kuracím mäsom s balzamikovou záľivkou	7	
Piatok	18. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Proteinový tvarohový dezert so zakysanou smotanou, brusinkami a semiačka	7	
Desiata	Vanilková proteinová svačinka s kešu orechy	7,8a	
Obed	Bravčové mäso pečené v zelenině s hráškovým pyrė	7	OHREV
Olovrant	Pórková polėvka s bylinkovým svítkem	3,7	OHREV
Večera	Šalát z Konjackových cestovin so zeleninou, zakysanou smotanou a kuracou šunkou	7	