

Jedálníček KETO

21. 10. 2024 – 25. 10. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	21. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Šunkový krém s karotkou a konopným olejom, KETO tortilla	1a,3,7	
Desiata	Domáci čokoládový pribináček	7	
Obed	Cestoviny s bravčovým karé a kúsky zeleniny	3,7	OHREV
Olovrant	Lískové orechy	8b	
Večera	Zeleninový šalátik s filírovaným kuracím mäsom a dipom	7	
Utorok	22. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Varené vajcia s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7	
Desiata	Tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou	7	
Obed	Grilované kuracie stehno Dark Roast s karfiolovou ryžou	0	OHREV
Olovrant	Kešu oriešky	8d	
Večera	Hovädzie mäso s cibulovou omáčkou, zeleninové ratatoue	0	
Streda	23. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Tuniaková pomazánka s domácou lučinou, čerstvou zeleninou	3,4,7	
Desiata	Lesné ovoce s jogurtovým krémom sypané chia	7	
Obed	Quinoa quatro formaggi s bravčovými nudličkami	7	OHREV
Olovrant	Šopský šalát s balkánskym sýrom	7	
Večera	Kuracie stehenný steak so šalátom Coleslaw, ochuteným ružovou Himalájskou solí	7,9	
Štvrtok	24. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Plnená KETO tortilla a čerstvou zeleninou	1a	
Desiata	Detoxikační čučorierkový termix s kanadskou čučorierkou	7	
Obed	Oriental Rub morčacie nudličky s ananasom a Konjacovou cestovinou s arašidmi	5	OHREV
Olovrant	Zmes oriešou	5,8abc	
Večera	KETO pizza s kuracou šunkou, olivami a syrom	1a,7	OHREV
Piatok	25. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Vajíčková omeleta se syrom a čerstvou zeleninou	3,7	
Desiata	Tvarohový dezert se sušeným ovocem	7	
Obed	Brokolicová rýža s kuracou roládou plnenou sušenými rajčinami a mandlovým pyré	7,8a	OHREV
Olovrant	Fitness parížsky šalátik se zeleninou	6,7	
Večera	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčke	4,6,7,9	OHREV