

Jedálniček LOW CARB HF

14. 10. 2024 – 18. 10. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazíť všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	14. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Sýrová pomazánka s čerstvými bylinkami a brokolicovými plackami	3,8a	
Desiata			
Obed	Kurací koktejl so zelenými fazulkami na koriandru	7	OHREV
Olovrant			
Večera	Zelený šalátik s rybím filé na pomarančoch so slnečnicovým semínkami	7	OHREV
Utorok	15. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Miešané vajíčka na šampionoch a čerstvou pažitkou	3	
Desiata			
Obed	Kurací mäso s dusenou zeleninou, karfiolová kaša a restovaná cibulkou	8c,9	OHREV
Olovrant			
Večera	Gratinovaná morčacie prsia s goudou na zeleninovom ratatouille	8d	OHREV
Streda	16. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Avokádové guacamole, karfiolové placky	3	
Desiata			
Obed	Burgenské bravčové karé s ružičkovou kapustou a vlašským orechom	7,11	OHREV
Olovrant			
Večera	Hovädzie nudličky Tsunami Peppers s grilovanou zeleninou	7,8b	OHREV
Štvrtok	17. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Cuketová fritata s parmezánom	3,7	
Desiata			
Obed	Morčacie kusky v jemnej jogurtovej omáčke s brokolicovou ryžou	7,11	OHREV
Olovrant			
Večera	Zeleninový šalát s filírovaným kuracím mäsom s balzamikovou zálievkou	7,8b	
Piatok	18. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Proteinový tvarohový dezert se zakysanou smotanou, ovocím a semiačkami	7	
Desiata			
Obed	Bravčové mäso pečené na zelenine s cuketovými hranolkami	5,7	OHREV
Olovrant			
Večera	Šalát z konjakkovou cestovinou a zeleninou, kuracím steakom a sezamovým olejom	7,11	