

Jídelníček KETO

22.1.2024 - 26.1.2024



Pondělí 22. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, KETO tortilla	1a,3,7	
<i>Svačina 1:</i>	Domácí čokoládový pribináček	7	
<i>Oběd :</i>	Těstoviny s vepřovým karé a kousky zeleniny	3,7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Lískové ořechy	8	
<i>Večeře:</i>	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	7	
Úterý 23. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Sázené vejce s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7	
<i>Svačina 1:</i>	Tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou	7	
<i>Oběd :</i>	Grilovaný kuřecí steak Dark Roast s květákovou rýží	0	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Kešu oříšky	8d	
<i>Večeře:</i>	Hovězí maso s cibulovou omáčkou, zeleninové ratatoue	0	
Středa 24. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Tuňáková pomazánka s domácí lučinou, čerstvou zeleninou	3,4,7	
<i>Svačina 1:</i>	Lesní ovoce s jogurtovým krémem sypané semínky chia	7	
<i>Oběd :</i>	Quinoa quatro formaggi s vepřovými nudličkami	7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Šopský salát s balkánským sýrem	7	
<i>Večeře:</i>	Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochuceným růžovou Himalájskou solí	7,9	
Čtvrtek 25. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Plněná KETO tortilla a čerstvou zeleninou	1a	
<i>Svačina 1:</i>	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou	7	
<i>Oběd :</i>	Oriental Rub krůtí nudličky s ananasem a Konjacovou těstovinou s arašidy	5	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Směs oříšků	5,8abc	
<i>Večeře:</i>	KETO pizza s kuřecí šunkou, olivami a sýrem	1a,7	OHŘEV
Pátek 26. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Vaječná omeleta se sýrem a čerstvou zeleninou	3,7	
<i>Svačina 1:</i>	Tvarohový dezert se sušeným ovocem	7	
<i>Oběd :</i>	Brokolicevá rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré	7,8a	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Fitness pařížský salátek se zeleninou	6,7	
<i>Večeře:</i>	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OHŘEV