

# Jídelníček KETO

29.1.2024 - 2.2.2024



| Pondělí 29. 1. 2024 |   |           |       |
|---------------------|---|-----------|-------|
| Snídaně:            | Proteinový tvaroh s oříšky  | 5,7       |       |
| Svačina 1:          | Celerová pomazánka  | 7,9       |       |
| Oběd :              | Kuřecí nudličky se zeleninou v KETO tortille                                  | 1a        | OHŘEV |
| Svačina 2:          | Dýňová semínka  | 0         |       |
| Večeře:             | Krůtí steak Garlic a Pepper grilovaný se sýrem na ledovém salátku             | 7         |       |
| Úterý 30. 1. 2024   |   |           |       |
| Snídaně:            | Vajíčková pomazánka se smaženou cibulkou, KETO tortilla                       | 1a,3,7,10 |       |
| Svačina 1:          | Borůvkový jogurt s mandlemi   | 7,8a      |       |
| Oběd :              | Pečené kuřecí stehýnko se zeleninovým salátem                                 | 0         | OHŘEV |
| Svačina 2:          | Jogurtové tzatziki s chilli   | 7         | OHŘEV |
| Večeře:             | Konjackové těstoviny s kajenským pepřem se zeleninou a mozzarellou            | 3,7       | OHŘEV |
| Středa 31. 1. 2024  |   |           |       |
| Snídaně:            | Pomazánka z červené čočky, čerstvá zelenina                                   | 3,7       |       |
| Svačina 1:          | Proteinový banánový tvaroh  | 7         |       |
| Oběd :              | Brokolicevá rýže s boloňskou směsí a parmazánem                               | 7         | OHŘEV |
| Svačina 2:          | Slunečnicová semínka  | 0         |       |
| Večeře:             | Marinovaný losos , cuketové ratatouille, jogurtový dip s koprem               | 4,7       | OHŘEV |
| Čtvrtek 1. 2. 2024  |   |           |       |
| Snídaně:            | Míchaná vajíčka a čerstvou zeleninou  | 3         |       |
| Svačina 1:          | Proteinovo čokoládová svačinka  | 7         |       |
| Oběd :              | Krůtí nudličky s koprovou omáčkou a zakysankou, KETO široké nudle             | 1a,3,7    | OHŘEV |
| Svačina 2:          | Arašídový krém  | 5,7       |       |
| Večeře:             | Kuřecí řízečky v milánském kukuřičném obalu, zeleninovým salátkem             | 3,7       |       |
| Pátek 2. 2. 2024    |   |           |       |
| Snídaně:            | Celerové placičky s cottage pomazánkou s čerstvými bylinkami                  | 3,7,9     |       |
| Svačina 1:          | Chia puding s mandlemi  | 7,8a      |       |
| Oběd :              | Marinovaný steak z roštu s listovým špenátem, zakysankou a Keto široké nudle  | 1a        | OHŘEV |
| Svačina 2:          | Mandle  | 8a        |       |
| Večeře:             | Kapusta s quinoou zapečená pod sýrovou krustou s dušenými hovězími nudličkami | 3,7       | OHŘEV |