

Jídelníček LOW CARB HF

FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

22.1.2024 - 26.1.2024

Pondělí		22. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Domácí proteinový čokoládový pribináček	7,8c	
<i>Oběd :</i>	Vepřové karé s brokolicovou rýží a kousky zeleniny	7	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	7,11	
Úterý		23. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Sázené vejce s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7,8d	
<i>Oběd :</i>	Grilované stehýnko s kudrnkou a květákovou kaší	7	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Hovězí maso s cibulovou omáčkou a restovanou zeleninou	7	OHŘEV
Středa		24. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Tuňáková pomazánka s domácí lučinou a celerovým i placičkami	3,4,7,9	
<i>Oběd :</i>	Cuketové nudle quatro formaggi s vepřovými nudličkami	7	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochuceným růžovou Himalájskou solí	7,9	
Čtvrtek		25. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Míchaná vajíčka s čerstvou zeleninou a lískovým oříškem	3,8b	
<i>Oběd :</i>	Oriental Rub krůtí nudličky s arašidovou květákovou rýží	5	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Kuřecí steak s grilovanou zeleninou a olivami	0	OHŘEV
Pátek		26. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Proteinový dezert ze zakysané smetany s ovocem a dýňovými semínky	7	
<i>Oběd :</i>	Brokolicová rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty s mandlovým pyré	7,8a	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OHŘEV