

# Jídelníček LOW CARB HF



29.1.2024 - 2.2.2024

Pondělí		29. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Proteinový tvaroh s oříšky	7,8a	
<i>Oběd :</i>	Kuřecí nudličky s květákovou rýží a avokádovým dipem	7	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Krůtí steak Garlic a Pepper grilovaný se sýrem na ledovém salátku	7,11	
Úterý		30. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Vajíčková pomazánka se smaženou cibulkou a čerstvou zeleninou	3,7,10	
<i>Oběd :</i>	Pečené kuřecí stehýnko s máslovou kaší z kořenové zeleniny	7,9	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Zapečené těstoviny s kajenským pepřem, zeleninou, mozzarellou a krůtím masem	1a,3,7	OHŘEV
Středa		31. 1. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Hemenex s čerstvou zeleninou	3,7	
<i>Oběd :</i>	Kuřecí filírované prso Dark Roast se zeleninovým salátem	8c	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Marinovaný losos s pečenými batáty a jogurtový dip s koprem	4,7	OHŘEV
Čtvrtek		1. 2. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Míchaná vajíčka s čerstvou zeleninou	3	
<i>Oběd :</i>	Krůtí nudličky s koprovou omáčkou, zakysanou smetanou a pečenou dýní	3,7	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Kuřecí řízečky v milánském bezlepkovém obalu, zeleninový salátek sypaný sezamem	3,7,11	
Pátek		2. 2. 2024	
<i>Snídaně:</i>	Celerové placičky s cottage pomazánkou s čerstvými bylinkami	3,7,9	
<i>Oběd :</i>	Marinovaný steak z roštu s listovým špenátem, zakysankou a dušenou zeleninou	7	OHŘEV
<i>Večeře:</i>	Kapusta s quinoou zapečená pod sýrovou krustou s dušenými hovězími nudličkami	3,7	OHŘEV