

Jídelníček SLOW CARB



22.1.2024 - 26.1.2024

Pondělí 22. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, zeleninové špalíčky	7	
<i>Svačina 1:</i>	Proteinové švestkové smoothie s mákem	7,8c	
<i>Oběd :</i>	Těstoviny s vepřovým karé a kousky zeleniny	1a,3,7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Lískový oříšek	8b	
<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>	Kefirový tvaroh se sušeným ovocem	7	
<i>Oběd :</i>	Grilované stehýnko s kudrnkou a květákovou rýží	0	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Kešu oříšky	8d	
<i>Večeře:</i>	Hovězí maso s cibulovou omáčkou a na másle dušenou zeleninou	0	OHŘEV
Středa 24. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Tuňáková pomazánka s domácí lučinou a celerovými placičkami	3,4,7,9	
<i>Svačina 1:</i>	Marinované ovoce s jahodovým proteinovým krémem , sypané semínky chia	7	
<i>Oběd :</i>	Vepřové nudličky s omáčkou quatro formaggi, kukuřičné těstoviny	1a,7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Dýňové semínko	0	
<i>Večeře:</i>	Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochucený růžovou Himalájskou solí	7,9	
Čtvrtek 25. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Restovaná pohanka na cibulce s kukuřicí a čerstvou zeleninou	0	
<i>Svačina 1:</i>	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou	7	
<i>Oběd :</i>	Oriental Rub krůtí nudličky s ananasem a arašídovou rýží	5	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Směs oříšků	8abc	
<i>Večeře:</i>	Kuřecí steak s grilovanou zeleninou	0	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>	Kešu oříšek	8d	
<i>Večeře:</i>	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OHŘEV