

Jídelníček KETO

15. 4. 2024 – 19. 4. 2024



Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	15. 4. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sýrová pomazánka s čerstvými bylinkami, KETO tortila	1a,3,7	
Svačina 1	Svačinka s jogurtem a ovocným přelivem	7	
Oběd	Kuřecí koktejl se zelenými fazolkami na koriandru	6	OHŘEV
Svačina 2	Ovocné smoothie s kešu	8d	
Večeře	Zelný salátek s rybím filé na pomerančích se slunečnicovým semínkem	4	
Úterý	16. 4. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka se žampiony a mungo klíčky, čerstvá zelenina	3.7	
Svačina 1	Čokoládový proteinový pohankový pohár s kokosovým mlékem	7	
Oběd	Kuřecí maso s dušenou zeleninou	7	OHŘEV
Svačina 2	Capresse s čerstvou bazalkou	7	
Večeře	Gratinovaná krůtí prsa s goudou na zeleninovém ratattouille	7	OHŘEV
Středa	17. 4. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Avokádové guacamole s květákovými placičkami	3.7	
Svačina 1	Chia pudink s lesním ovocem - vitamíny a imunita	7	
Oběd	Burgunská vepřová pečeně s růžičkovou kapustou	7.9	OHŘEV
Svačina 2	Salátek z fazolek adzuki s kuřecí šunkou a yofreschkou	6.7	
Večeře	Hovězí nudličky Tsunami Peppers s konjackovými těstovinami	0	OHŘEV
Čtvrtek	18. 4. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Cuketová fritata	3.7	
Svačina 1	Rukolový spalovač tuků	0	
Oběd	Krůtí kousky v jemné jogurtové omáčce a KETO široké nudle	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Slunečnicová semínka	0	
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou zálivkou	7	
Pátek	19. 4. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Proteinový tvarohový dezert se zakysanou smetanou, brusinkami a semínky	7	
Svačina 1	Vanilková proteinová svačinka s kešu ořechy	7,8a	
Oběd	Vepřové maso pečené v zelenině s hráškovým pyré	7	OHŘEV
Svačina 2	Pórková polévka s bylinkovým svítkem	3.7	OHŘEV
Večeře	Salát z Konjackových těstovin se zeleninou, zakysanou smetanou a kuřecí šunkou	7	