

# Jídelníček KETO

22. 7. 2024 – 26. 7. 2024



**FITeat**<sup>®</sup>  
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	22. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, KETO tortilla	1a,3,7	
Svačina 1	Domácí čokoládový pribináček	7	
Oběd	Těstoviny s vepřovým karé a kousky zeleniny	3,7	OHŘEV
Svačina 2	Lískové ořechy	8b	
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	7	
Úterý	23. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sázené vejce s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou	7	
Oběd	Grilované kuřecí stehno Dark Roast s květákovou rýží	0	OHŘEV
Svačina 2	Kešu oříšky	8d	
Večeře	Hovězí maso s cibulovou omáčkou, zeleninové ratatoue	0	
Středa	24. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tuňáková pomazánka s domácí lučinou, čerstvou zeleninou	3,4,7	
Svačina 1	Lesní ovoce s jogurtovým krémem sypané semínky chia	7	
Oběd	Quinoa quatro formaggi s vepřovými nudličkami	7	OHŘEV
Svačina 2	Šopský salát s balkánským sýrem	7	
Večeře	Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochuceným růžovou Himalájskou solí	7,9	
Čtvrtek	25. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Plněná KETO tortilla a čerstvou zeleninou	1a	
Svačina 1	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou	7	
Oběd	Oriental Rub krutí nudličky s ananasem a Konjacovou těstovinou s arašidy	5	OHŘEV
Svačina 2	Směs oříšků	5,8abc	
Večeře	KETO pizza s kuřecí šunkou, olivami a sýrem	1a,7	OHŘEV
Pátek	26. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vaječná omeleta se sýrem a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Tvarohový dezert se sušeným ovocem	7	
Oběd	Brokolicová rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré	7,8a	OHŘEV
Svačina 2	Fitness pařížský salátek se zeleninou	6,7	
Večeře	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OHŘEV