Jedálniček KETO

17. 8. 2026 – 21. 8. 2026

Zobraziť všetky jedálničky podľa varianty

FITeat® KRABIČKOVÁ DIETA

Pondelok	17. 8. 2026	Alergeny	Poznámka
Raňajky	**Nivovo-tvarohový krém s KETO tortillou a zeleninou**	1a,3,7	
Desiata	**Proteinová jogurtová presnídavka s orieškami**	7,8abcd	
Obed	**Pollo all origano s pečenými brambory**	3.7	OHREV
Olovrant	**Šalát cottage s pikantnou zeleninou**	7.9	
Večera	**Morčací steak s čerstvou zeleninou a avokádovým dipom**	7	
Utorok	**18. 8. 2026**	**Alergeny**	**Poznámka**
Raňajky	**Sýrový krém s kúskami udeného lososa a čierným sezamom**	3,4,7,11	
Desiata	**Proteinové makové smoothie s lesným ovocím**	7	
Obed	**Konjakové cestoviny so smotanou, bravčovým mäsom, slaninou a šampiňónmi**	3,7,9	OHREV
Olovrant	**Kešu orechy**	8d	
Večera	**Kurací marinovaný steak so šalátom z paradajok v balzamiku**	3	
Streda	**19. 8. 2026**	**Alergeny**	**Poznámka**
Raňajky	**Vajíčková omeleta s anglickou slaninou a zeleninou**	3	
Desiata	**Oríešková tvarohový dezert s horkou čokoládou**	7	
Obed	**Quinoa s hovädzimi nudličkami a bambusovými výhonkami**	3,7,9	
Olovrant	**Dyňové semienka**	8d	
Večera	**Bylinkové rybie filé v ryžovej kruste so syrom a čerstvou zeleninou**	3	
Štvrtok	**20. 8. 2026**	**Alergeny**	**Poznámka**
Raňajky	**Šampionové miešané vajíčka so zeleninou**	3.7	
Desiata	**Chia pudink s malinami**	7	
Obed	**Kuře cacciatore, brokolicové pyré**	7	OHREV
Olovrant	**Čerstvý zeleninový šalát s restovanou kukuricou**	7	
Večera	**Bravčová panenka s grilovanou zeleninou, sypané slnečnicové semiačka**	0	OHREV
Piatok	**21. 8. 2026**	**Alergeny**	**Poznámka**
Raňajky	**Zázvorová pomazánka z domácí lučiny s oříšky a KETO tortillou**	1a,3,7	
Desiata	**Kefírový krém s rybezľami a kešu orechy**	7,8a	
Obed	**Hydinový gulášik na uhorkách s Konjacovými cestovinami**	0	OHREV
Olovrant	**Hubový polievkový krém so zakysanou smotanou**	7	OHREV
Večera	**Gratinovaná cuketa s cesnekom a hydinovou šunkou a syrom**	7	OHREV