

Jídelníček Vitalbox 15.4. - 19.4. 2019

Jídelníček Vitalbox 15.4. - 19.4. 2019			
Pondělí			Alergeny:
snídaně	7 - 9 hod	Jablečné proteinové palačinky	1, 3, 7, 8
svačina	10 hod	Mrkvové brownies	3, 5, 7, 8
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí roláda se šunkou s bulgurem	1, 10
svačina	16 hod	Cottage s dýňovými semínky	1, 7
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s vařeným bramborem	3
Úterý			
snídaně	7 - 9 hod	Granola s jogurtem a ovocným mousem	1, 5, 7, 8
svačina	10 hod	Makové muffiny	1, 3, 7, 8
oběd	12 - 14 hod	Celozrné špagety s dýňovým přelivem a s krůtími kousky	-
svačina	16 hod	Volská oka se zeleninou a rýžovými chlebičky	3
večeře	18 - 20 hod	Paprikové lusky s hovězím masem a ciznou	7
Středa			
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná omeleta s ovesnými vločkami	1, 3
svačina	10 hod	Ovesno - jablečné cookies	1, 3, 7,
oběd	12 - 14 hod	Tofu s kari rýží a dvoubarevnými fazolkami	6, 7
svačina	16 hod	Tvarohová pomazánka s tzatziki a žitným chlebíkem	1, 7
večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s batátovým pyré	6
Čtvrtek			
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - pudink nabitý bílkovinami	1, 7, 8,
svačina	10 hod	Pohankové placičky s kokosem a tvarohovým dipem	3, 7, 8,
oběd	12 - 14 hod	Sojové maso v medové marinádě se sezamem a rýží s hráškem	6, 11
svačina	16 hod	Vaječné muffiny se zapečenou zeleninou	1, 3
večeře	18 - 20 hod	Hovězí burgery s bramborem a zeleninou	6
Pátek			
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se šunkou a zeleninovou oblohou	3
svačina	10 hod	Perníkový koláček	1, 3, 7,
oběd	12 - 14 hod	Filet z mořské tresky na bylinkách s pohankou	4
svačina	16 hod	Mozzarella light s rajčaty a pestem	7, 8
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s bramborovou kaší a grilovanou zeleninou	6