

Jídelníček Vitalbox 17. 1. - 23. 1. 2022 pro program sacharidových vín

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou		
		<i>složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, okurka, mrkev</i>	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Bylinkový cottage se zeleninou		
		<i>složení: sýr cottage light (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), pažitka, rajče</i>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí filírovaný steak s grilovanou zeleninou		
		<i>složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev</i>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Vepřová šunka se zeleninou		
		<i>složení: vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), paprika červená, fapikátý celer</i>	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí filírovaný steak s grilovanou zeleninou		
		<i>složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev</i>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosový cottage		
		<i>složení: sýr cottage light (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), stévie, kokos, ovesné vločky</i>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Volské oko se zeleninou		
		<i>složení: vejce (bílek, žloutek), solátová okurka, paprika červená</i>	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí filírovaný steak s grilovanou zeleninou a jasmínovou rýží		
		<i>složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev, jasmínová rýže</i>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mozzarella se zeleninou		
		<i>složení: mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), červená řepa, rukola, balsamika (vinný ocet, převážený hroznový mošt, sířičtany)</i>	Alergeny: 7, 12	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí filírovaný steak s grilovanou zeleninou		
		<i>složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev</i>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta se šunkou a zeleninou		
		<i>složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, rajče, okurka solátová, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvás (žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jableč sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)</i>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Proteinový nápoj		
		<i>složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory aludiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka amid křemelinový, chlórid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), mléko polotučné, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)</i>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem		
		<i>složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilování kapije (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jableč sůl, cibule, hořčičné semeno, koření vřetáček), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice)</i>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem		
		<i>složení: rajče, solátová okurka, jablko, mix solátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot</i>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod.	Rybí filet s bylinkami a bramborovým salátem		
		Složení: filet tresky tmavé, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, zelenina, brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), kyselá okurka (okurky, cukr, voda, sůl, ocet lihový, aroma, hořčičné semínko), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrón	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Domácí granola s jogurtem a ovocem		
		Složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulture), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, víšně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Ovocný salát a proteinový nápoj		
		Složení: pomeranč, jablko, broskev, borůvky kanadské, citrónová šťáva, med, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory okřádková a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), mléko polotučné	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí ragú s lesními houbami a brokoliceovou pohankou		
		Složení: kuřecí prsní maso, brokolice, fapikátý celer, cibule, šesnek, párek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Lázeňská pěna		
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), pomazánkové máslo (zalkysané smetana, sušené mléko, sůl, škráb), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sardelové řezky v oleji (anizový, slunečnicový olej), sůl, paprika červená sterilovaná, pažitka, sůl, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pítná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajče, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými brambory a okurkovým salátem		
		Složení: krůtí prsní maso, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka solátová, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, vejce (bílek, žloutek), paprika červená, hrášek	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná omeleta se zeleninou		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, solátová okurka, mrkev	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou		
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), paprika červená, fapikátý celer	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí filirovaný steak s grilovanou zeleninou		
		Složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, bílek, mrkev	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mozzarella light s rajčaty		
		Složení: rajčata, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kulture, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí filirovaný steak s grilovanou zeleninou		
		Složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, bílek, mrkev	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem		
		Složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odšťavněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulture), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mangové smoothie		
		Složení: mléko polotučné, jogurt (mléko, jogurtová kultura), mango, stévie, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory okřádková a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Jasmínová rýže s grilovanou zeleninou a krůtím masem		
		Složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, bílek, mrkev, jasmínová rýže	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	Špenátové - sýrové muffiny		
		složení: celozrnná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rukola	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí steak s grilovanou zeleninou		
		složení: krůtí prsní maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilék, mrkev	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		složení: celozrnný toašový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sládková mouka, sládkový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), žervé light (mléko plnotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E330, mlékařská kultura), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový dortík		
		složení: Šmakoun (voječný bílek, voda, aroma), mák, med, tvaroh (mléko, mlékařská kultura), citrónová šťáva, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, jablka, kokos, kokosový cukr, vejce (bílek, žloutek), sýr Ricotta (syrovátka, jedlá sůl, kyselina citrónová), maliny	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pilírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolicí		
		složení: kuřecí prsní maso, směs koření, máslo (pasterizovaná smetana), brokolice, kuskus, mrkev, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy		
		složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), lužina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, kořeníci výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami		
		složení: krůtí prsní maso, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivový olej	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé