

Jídelníček Vitalbox 20.6.2022 - 26.6.2022 pro program sacharidových vln

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, okurka, mrkev		
svačina 1	10 hod	Bylinkový cottage se zeleninou	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: sýr cottage light (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), pažitka, rajče		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí filírováný steak s grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Vepřová šunka se zeleninou	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
		složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), paprika červená, řapíkatý celer		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí filírováný steak s grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosový cottage	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: sýr cottage light (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), stévie, kokos, ovesné vločky		
svačina 1	10 hod	Volské oko se zeleninou	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), salátová okurka, paprika červená		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí filírováný steak s grilovanou zeleninou a jasmínovou rýží	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šmakoun se zeleninou	Alergeny: 3, 12	Typ jídla: studené
		složení: šmakoun (vaječný bílek, jitra celová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), červená řepa, rukola, balsamico (vinný ocet, převařený hroznový mošt, síličitany)		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí filírováný steak s grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta se šunkou a zeleninou	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, rajče, okurka salátová, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
svačina 1	10 hod	Proteinový nápoj	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová a xanthonová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), mléko polotučné, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)		
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot		
večeře	18 - 20 hod.	Rybí fileť s bylinkami a bramborovým salátem	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: fileť tresky tmavé, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, zelenina, brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek koření), kyselá okurka (okurky, cukr, voda, sůl, ocet lihový, aroma, hořčičné semínko), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrón		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Domácí granola s jogurtem a ovocem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, víšně. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie a ovocný salát	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucín, zahušťovač: xanthonová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextrans, vřtažky bromelainu z Ananas comosus, vřtažky papainu z Carica papaya), meloun cantaloupe, jablko, broskve, med, citrónová šťáva		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí ragú s těsními houbami a brokolicevou pohankou	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Žitný chlébik s vajíčkovou pomazánkou, vepřovou šunkou a zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek koření), po vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), vepřová šunka, rajče		

večeře	18 - 20 hod.	Krúti roláda s mačkanými bramborami a okurkovým salátem	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: krúti prsí maso, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka salátová, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, vejce (bílek, žloutek), paprika červená, hrášek		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebíkem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, koriandr, kari, česnek, sůl, pepř, mrkev, cibule, paprika červená, cuketa		
svačina 1	10 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), paprika červená, řapíkatý celer		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí filirovaný steak s grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev		
svačina 2	16 hod	Mozzarella light s rajčaty	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: rajčata, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka		
večeře	18 - 20 hod.	Krúti filirovaný steak s grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Jasminová rýže s grilovanou zeleninou a krútim masem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev, jasmínová rýže		
svačina 2	16 hod	Špenátové - sýrové muffiny	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: celozrná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rukola		
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí steak s grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: krúti prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs koření, cibule, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná toastový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sládková mouka, sladový extrakt (ječný slád, 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		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: špaldová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřící prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Filirované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolicí	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí 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		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, kořenící výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Krúti kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: krúti prsí maso, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivy černé		