

Jídelníček Vitalbox 21.11. - 27.11.2022 pro program sacharidových vln

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

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

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta se šunkou a zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, 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)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Proteinový nápoj složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sábový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), mléko polotučné, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilovaný kapije (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, kořenici výtažek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubé mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot	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, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), 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	Meruňkovo - banánové smoothie a ovocný salát složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléka) (emulgátor: sábový 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-leucin, zahusťovač: xanthanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sábový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya), meloun cantaloupe, jablko, broskve, med, citrónová šťáva	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí ragú s lesními houbami a brokoliceovou pohankou složení: kuřecí prsí maso, brokolice, řapíkatý celer, cibule, česnek, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Žitný chlébík s vajíčkovou pomazánkou, vepřovou šunkou a zeleninou 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, výtažek koření), 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), vepřová šunka, rajče	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými bramborami a okurkovým salátem složení: krůtí prsí maso, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka salátová, 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	Volská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebičkem	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, Tapikátý 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.	Krůtí 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: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné 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, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Jasmínová rýže s grilovanou zeleninou a krůtím 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: celozrnná 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: krůtí 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: 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 sladová mouka, sladový 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		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: špalďová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí 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 brokolici	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(celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivy černé		