

Jídelníček Vitalbox 28.11. - 4.12.2022 pro program sacharidových vln

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, salátová okurka, sůl, pepř, rostlinný olej	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Čokoládový tvarohový krém složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citronová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na česneku se špenátem složení: hovězí zadní maso, česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, špenát, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šmakoun s rajčaty a balsamikem složení: šmakoun klasik (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), rajče, balsamiko (vinný ocet, převařený hroznový mošt, sifilitany)	Alergeny: 3, 12	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsíčko s pečenou zeleninou složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření a bylinek, mrkev, paprika červená, cuketa, cibule, rostlinný olej	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Řecká fritata s olivami a zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, olivy zelené, olivy černé, kopřiva, 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), rajče	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mangové smoothie složení: mango, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), 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-leucin, zahušťovadlo: xantanolová guma, izolat mléčné syrovátky (mléko) [emulgátor: sójový lecitin], dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajinu z Carica papaya.)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí steak se zeleninou složení: kuřecí prsí maso, sůl, rostlinný olej, pepř, cibule, paprika červená, mrkev, cuketa, lilek, směs bylinek	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hummus s červenou řepou složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, mrkev, okurka salátová	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kapustové ragú s krutím masem složení: krůtí prsí maso, kapusta, celozrnná mouka, česnek, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), růžičková kapusta, med, chilli, rostlinný olej, třtinový cukr, sůl, pepř	Alergeny: 1, 6, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Sladký tvaroh s ořechovým mlsí a ovocem složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), mlsí (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Podmáslkový muffin složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špladová mouka, kypřicí prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fazole po indicku s kuřecím masem složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, kuřecí prsí maso, cibule, sušené oregano, červené fazole (červené fazole, sůl), pro vybrané programy rýže, směs koření	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní salát složení: šmakoun natural (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), paprika červená, chilli, rajčátové pyré (rajčata, sůl), sůl, pepř, 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, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s brokolici, pečeným bramborem a skytarkou složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, brokolice, brambory, pepř, sůl, skyr (odtučené mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), cibule, česnek, nakládané okurky (okurky, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semeno, koření výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vajíčková fit pomazánka, žitný chléb složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, 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), rajče	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Jahodový pudingový koláč složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, jahody, sladidlo, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Jasminová rýže s kuřecím masem na asijský způsob složení: kuřecí prsí maso, pórek, chilli paprička červená, zell bílé, mrkev, cuketa, lilek, cibule, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), arašíd, jarní cibulka, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rostlinný olej, sůl, pepř, rýže jasmínová	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Brokolicev quiche, knackebrot složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mofská sůl), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), olivový olej (olivový), brokolice, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek), knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: teplé

večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou a batátovou kaší s restovanou červenou cibulkou	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, batáty, brambory, mléko polotučné		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná omeleta se zeleninou	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlébik (celozrná žitná mouka, pekařské droždí), voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek		
svačina 1	10 hod	Caprese salát	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: rajče, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů		
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s tomatovou omáčkou	Alergeny: 4, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: filet tresky tmavé, sůl, pepř, olivový olej, citron, tymián, cibule, česnek, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, rýže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, petržel, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, rostlinný olej, jarní cibulka, víno červené, rozmarýn, tymián, bazalka		
svačina 2	16 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, mrkev, řapíkatý celer, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa se zeleninou	Alergeny: 9, 11	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, šťáva a kůra z citránu, sůl, sezamové semínko, pepř, růžičková kapusta		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem, vlašské ořechy	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé/studené
		Složení: rýže arborio, mléko, stévie, švestky, mák, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med, vlašské ořechy		
svačina 1	10 hod	Proteinový nápoj	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: mléko polotučné, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktabuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahusťovač: xantanolová guma, izolat mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)		
oběd	12 - 14 hod	Citronovo - bylinkový kuskusový salát s filrovaným krutím prsíčkem	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, citronová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladkolistá petržel		
svačina 2	16 hod	Fazolová polévka se zeleninou a šmakounem	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
		Složení: květák, mrkev, cibule, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata, fazole červené, česnek, sůl, pepř, šmakoun klasík (vaječný bílek, jitra celová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s štouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a domácím kečupem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, olivový olej (olivový), černý pepř, brambory, zelenina (paprika červená, cuketa, cibule, mrkev), kečup (rajčata, cibule, feferonka, směs koření, paprika, jablko, dia cukr, česnek, sůl), máslo (pasterizovaná smetana), jarní cibule		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, banán, kokosový olej, mandle, med, kakao), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), směs lesního ovoce, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Dýňový cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakao, máslo (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny se zeleninou s kuřecím masem	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, cibule, paprika červená, cuketa, mrkev, lilkek, rostlinný olej, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Salát z červené čočky s vlašskými ořechy, žitný chléb	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: červená čočka, cibule, paprika červená, paprika žlutá, sušená rajčata, vlašské ořechy, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej, žitný chléb (žitný kvos (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s pečenými bramborami a zelím, pepřový dip	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, batáty, brambory, rostlinný olej, směs koření, zeli bílé, cibule, mrkev, rostlinný olej, rajčatový protlak (rajčata, sůl), jablečný ocet, sůl, pepř, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, paprika červená sladká, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, kari, chilli, pepř, sůl, zelenina		