

Jídelníček Vitalbox 9.5.-15.5.2022 pro program sacharidových vln

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou a žitným chlebem	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, okurka, 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	Jahodový tvaroh	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), jahody, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, cibule, česnek, rajčata, kuřecí vývar (směs kuřecího masa (maso, kosti) a zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř		
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivy), česnek, sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s pečenou zeleninou	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), petrželka plocholistá, česnek, cibule, djónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek kofeini), olivový olej, sůl, pepř, másto (pasterizovaná smetana), med, broskve, rukola, máta, slunečnicová semínka		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakavový domácí Pribináček	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko		
svačina 1	10 hod	Vaječná omeleta se zeleninou	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, salátová okurka, paprika červená		
oběd	12 - 14 hod	Bratislavská omáčka s hovězím masem a rýží	Alergeny 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: hovězí zadní maso, sůl, rostlinný olej, cibule, celozrnná mouka pšeničná, rajčatový protlak (rajčata, sůl), mléko polotučné, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), mrkev, celer, sterilované okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, kofenilový výtažek), hrášek, ryže, pepř		
svačina 2	16 hod	Rajčatový cottage	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: cherry rajčata, cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě s podmáslím, s dušeným červeným zelím	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, podmáslí (podmáslí, mléko, mlékařské kultury), rozmarýn, šlávě, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, červené zelí, cibule, česnek, cukr, ocet, sůl		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Celozrnné palačinky s meruňkami a tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie		
svačina 1	10 hod	Čokoládový proteinový nápoj	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: mléko polotučné, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferrinu, 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, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)		
oběd	12 - 14 hod	Grilované kuřecí prsa se salátem z černé čočky Beluga a bulgurem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice), černá čočka beluga, zelená čočka, hrášek, sušená rajčata, kukuřice, cibule		
svačina 2	16 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot		
večeře	18 - 20 hod	Sekané hovězí s lehkým bramborovým salátem	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, ředkvičky, jablko, hrášek, jarní cibulka, olivový olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek kofeini), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšenický lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlynské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt, ječný slad, voda), ječná sladová mouka, směs kofeini, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), mléko, vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos		
svačina 1	10 hod	Mrkvový chlebiček	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
		složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlažské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůd, skořice, sůl		
oběd	12 - 14 hod	Těstovinový salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
		složení: kuřecí prsí maso, uzená paprika, kajenský pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, řínský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek		

svačina 2	16 hod	Cizrnová pomazánka s brokolící	Alergeny: -	Typ jídla: studené
		sloužení: cizrna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chleba, rajče		
večeře	18 - 20 hod	Holandský karbanátek s petrželkovými bramborami, kyselou okurkou a hořčicí	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
		sloužení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl), hořčičné semínko, koření (výtažek), krůtí prsí maso, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sůl, pepř		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, okurka salátová, mrkev, rostlinný olej, sůl, pepř		
svačina 1	10 hod	Zeleninový salát se šmakounem	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		sloužení: šmakoun klasik (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), olivy zelené, biondo, rajče, okurka salátová		
oběd	12 - 14 hod	Grilovaná zelenina s kuřecím masem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		sloužení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, lilek, cuketa, mrkev, paprika červená, cibule		
svačina 2	16 hod	Dýňová cottage pomazánka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		sloužení: dýně Hokkaido, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s fazolkami	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		sloužení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, zelené fazolky		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		sloužení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola		
svačina 1	10 hod	Malinový tvaroh	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		sloužení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), maliny, sývie		
oběd	12 - 14 hod	Krůtí nudličky s zeleninou	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		sloužení: rýžové nudle (rýžová mouka), krůtí prsí maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže		
svačina 2	16 hod	Cesar salát s parmazánem	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
		sloužení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlyněské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, prazná pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječný sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dlhánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (antčovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)		
večeře	18 - 20 hod	Kuře v BBQ marinádě s pečenými bramborami	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		sloužení: brambory, kuřecí prsí maso, sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl), Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli, paprika červená, cuketa, cibule červená, mrkev		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		sloužení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	Podmáslkový muffin	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda		
oběd	12 - 14 hod	Špaldový salát s kedlubnami a cizrnou	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		sloužení: špalda, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury), ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl, kuřecí prsí maso		
svačina 2	16 hod	Papriková pikantní pomazánka	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
		sloužení: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata(rajčata, sůl), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, chilli paprička, stévie, sůl, jablko, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), 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, draždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a kuřecím masem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		sloužení: kuřecí prsí maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), hrášek, sůl, pepř		