

Jídelníček Vitalbox 16.5.-22.5.2022 pro program sacharidových vln

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s ovocem složení: odtučněný bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, kakao, ovoce, stevie	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, rostlinný olej, rajče, okurka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí prsíčka s hořčičným přelivem a brokolicevým salátem složení: kuřecí prsíční maso, sůl, pepř, smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), brokolice, jablka, rozinky, slunečnicové semínka, jablečný ocet, olivový olej (olivy), česnek, med	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), křen, sůl, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná se zeleným salátem složení: krůtí prsíční maso, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sušený medvědí česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zell bílé, zell červené	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaníový salátek s jablkem a mrkví složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), mrkev, jablko, citrónová šťáva, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Konzentrát 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, zahusťovač: xantanolová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažek bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya), mléko	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Grilovaná zelenina s krůtím masem složení: krůtí prsíční maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, cibule, cuketa, paprika červená, lilék, mrkev	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s mozzarellou složení: salátová okurka, rajče, paprika červená, řepkový celer, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), balsamika (hroznový mošt, barvivo, konzervant, vinný ocet)	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak se zeleninou složení: kuřecí prsíční maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, fazolové lusky, cibule, paprika červená, mrkev, cuketa, lilék	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem složení: banán, kokosový olej, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanolová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkový cheesecake složení: 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 akáciová a xanthanolová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí plátek se zeleninou a bramborovými noky složení: kuřecí prsíční maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, cibule, paprika červená, lilék, cuketa, mrkev, fazolové lusky, kukuřice, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Čočkovo-celerová pomazánka s mrkví složení: čočka červená, celer, cibule, mrkev, sůl, pepř, olivový olej, kari, 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, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí na švestkách, šťouchané brambory složení: krůtí prsíční maso, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivy), mrkev, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřev, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, mandle, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory	Alergeny: 8, 9	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Sýrová fritata se šunkou a zeleninou složení: vejce(bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury) vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Broskvový tvarohový dezert složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stevie, máslo (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve	Alergeny: 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Kuře na paprice s rýží	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, směs koření, mléko, sůl, směs koření, rýže, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), celozrná mouka		
svačina 2	16 hod	Đábelská cizrnová směs s žitným chlebem	Alergeny: 1, 10	Typ jídla: studené
		složení: cizrna, cibule, mrkev, paprika, petržel, pórek, rajčata, sůl, pepř, směs koření, olivový olej, sterilované okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl), hořčičné semínko, koření vřtožek, dýňová semínka, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (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	Kapustový karbanátek s pažitkovým bramborem a salátkem z červené řepy	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: mleté krůtí maso, kapusta, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, červená řepa, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura)		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Sladký tvaroh s ovocem	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), olivový olej, sůl, skořice, rozinky, kokos, ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů a kokos), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Volské oko se zeleninou	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, okurka salátová, paprika červená		
oběd	12 - 14 hod	Pečená krůtí prsa s rajčatovou salsou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, rajčata, cibule, paprika zelená, olivový olej (olivový), citrónová šťáva a kůra, sůl, pepř		
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s olivami a šmakounem	Alergeny: 3, 9	Typ jídla: studené
		složení: bílá, paprika červená, řapíkatý celer, cherry rajče, olivy zelené, šmakoun natural (vaječný bílek, jitrce, celová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Zeleninovo - kuřecí směs	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		složení: sůl, pepř, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, paprika žlutá, cuketa, rajčata (rajčata, sůl)		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, jarní cibulka, okurka salátová, mrkev, kedlubna, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: špaldová mouka, stevie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Plněné paprikové lusky s hovězím masem a cizrnou, bulgur	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: mleté hovězí maso, paprika, cizrna, červená cibule, rajčatový protlak (rajčata, sůl), česnek, smetana (mléko, smetanová kultura), rajčata, římský kmín, koriandr, chilli papriky, olivový olej, sůl, pro vybrané programy bulgur (hrubě mletá pšenice)		
svačina 2	16 hod	Dýňové placičky s dipem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: dýně Hokkaidó, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), cibule, česnek, pepř, sůl, olivový olej, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), okurka salátová, máta, citrónová šťáva		
večeře	18 - 20 hod	Filírované krůtí prso s bramborovou kaší a dušenou zeleninou	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření, brambor, mléko, máslo (pasterizovaná smetana), růžičková kapusta, med, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), chilli paprička, třtinový cukr		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový náryp s rybízem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, rybíz		
svačina 1	10 hod	Dortik s kokosovou panna cottou a lesním ovocem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: celozrná špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, kokosové mléko, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), želatina, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), stevie, třtinový cukr, směs lesního ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krůtím masem	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: rýže, cibule červená, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), máslo (pasterizovaná smetana), tymián, sůl, kuřecí prsí maso		
svačina 2	16 hod	Šunka s koprovou pomazánkou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), kopr, bylinková sůl, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), zelenina		
večeře	18 - 20 hod	Kuře v citronovo-zázvorové marinádě s pečenými bramborami a grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, citrónová šťáva, zázvor, petrželová nať, česnek, sůl, pepř, brambory, paprika červená, mrkev, cibule, cuketa		