

Jídelníček Vitalbox 18.3. - 24.3.2019

Pondělí		
Snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka se zapečenými ovesnými vločkami s hořčicí a zeleninou
Svačina	10 hod	Cizrnová buchta s kokosem
Oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svíčková s knedlíkem z ovesných vloček
Svačina	16 hod	Mrkvová pomazánka s žitným chlebíkem
Večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s gratinovanými bramborami
Úterý		
Snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s ovesnými vločkami, oříšky a lesními plody
Svačina	10 hod	Ovesné košíčky s borůvkami
Oběd	12 - 14 hod	Těstovinnový salát s tofu
Svačina	16 hod	Kukuřičný dip s knackebrotem
Večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčka obalená v kokosu, pečené brambory, zelenina
Středa		
Snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo křenová pěna se šunkou a slunečnicovým chlebíkem
Svačina	10 hod	Mrkvové sušenky
Oběd	12 - 14 hod	Kuřecí špízy se zeleninou a bulgurem
Svačina	16 hod	Volská oka se zeleninou
Večeře	18 - 20 hod	Tilápie nilská s fazolkami a hráškově - bramborovým pyrém s mátou
Čtvrtek		
Snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo jogurtový parfet se sezónním ovocem, ořechy a kapkou medu
Svačina	10 hod	Zdravé ovocné lívance
Oběd	12 - 14 hod	Vepřová pečeně s hořčičnou krustou, fazolkami a polentou
Svačina	16 hod	Vaječné muffiny se šunkou, rýžový chlebík
Večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s mrkví s vařeným bramborem
Pátek		
Snídaně	7 - 9 hod	Proteinový dvoubarevný koláček
Svačina	10 hod	Špenátové placky
Oběd	12 - 14 hod	Kuře na kari s rýží
Svačina	16 hod	Cottage s vejíčkem a jarní cibulkou, slunečnicový chléb
Večeře	18 - 20 hod	Šmakounův Holandský řízek, bramborová kaše
Sobota		
Snídaně	7 - 9 hod	Omeleta s rýžovým chlebíkem a zeleninou
Svačina	10 hod	Cottage s hroznovým vínem a kokosem
Oběd	12 - 14 hod	Zeleninové nudle s kuřecím masem
Svačina	16 hod	Výběrová šunka s mixem ořechů, zelenina
Večeře	18 - 20 hod	Hovězí burgery s pečeným bramborem a zeleninou
Neděle		
Snídaně	7 - 9 hod	Cottage pomazánka s ředkvičkami, žitný chlebík
Svačina	10 hod	Banánovo ovesné muffiny
Oběd	12 - 14 hod	Karbanátky z červené čočky se šťouchaným bramborem
Svačina	16 hod	Zeleninové placičky
Večeře	18 - 20 hod	Pomerančové kuře s grilovanou zeleninou