

Jídelníček Vitalbox 16.9. - 22.9.2019

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Jablečné proteinové palačinky		
		složení: vejce(bílek, žloutek),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 akácie a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), skořice, jablko,vlašské ořechy, stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Cappuccino kostky		
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, káva, med, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, pohanková mouka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svičková		
		složení: hovězí přední maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (olivy), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), sůl	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny se zapečenou zeleninou		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), brokolice, růžičková kapusta, pórek, petržel, cuketa, paprika, ovesné vločky	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak a italskými bylinkami a pečenými bramborami		
		Složení: kuřecí prsní maso, směs italských bylin, brambory, směs koření sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou a rýžovým chlebíkem		
		složení: vejce(bílek, žloutek),ovesné vločky,hořčice(voda,hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), zelenina (mrkev, červená řepa, ředkev, kedlubna),rýžové chlebíčky (rýže, amarant, mořská sůl)	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Mrkvová buchta s ananasem a banány		
		složení: vejce(bílek, žloutek),mléko polotučné, pohanková mouka, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl,vlašské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej	Alergeny: 3, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Krůtí roláda se šunkou, bylinkami a pohankou		
		složení: krůtí prsní maso, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), rozmarýn, pohanka, olej, sůl, pepř,zelenina(brokolice, květák, kukuřice, mrkev, fazolové lusky)	Alergeny: žádné	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s pažitkou a mixem semenek (knackebrot)		
		složení: cottage(tvaroh(mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), pažitka, směs semínka(dýňová, slunečnicová, sezamová),knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl)	Alergen: 1, 7, 11	Typ jídla: studené
Večeře	18 - 20 hod	Šmakounův Holandský řízek, bramborová kaše		
		složení: Šmakoun(vejce(bílek, žloutek), jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl),vejce(bílek, žloutek), pórek, kari, bramborový škrob, sůl, sladká paprika, chilli, olivový olej (olivy), brambory,rostlinná smetana(voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), brokolice	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Domácí müsli s vanilkovým jogurtem a ovocem		
		Složení: müsli(ovesné vločky, směs ořechů, med), bílý jogurt(mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vanilkový extrakt,ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Makový chlebíček		
		složení: celozrná špaldová mouka,vejce(bílek, žloutek),mléko polotučné, mák,kokosový olej, med,kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob),sůl	Alergen: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
Oběd	12 - 14 hod	Zeleninové nudle s kuřecím masem		
		Složení: rostlinný olej, kuřecí prsní maso, cibule, brokolice, hrášek, zelené fazolky, paprika červená, kukuřice, česnek, worchester, sójová omáčka(sójové boby, mořská sůl, voda, destilovaná Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), huxol(cykliamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný,laktóza)	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Mozzarella light s domácím pestem		
		složení: mozzarella light(nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata,bazalkové pesto (bazalka,arašidy, olivový olej (olivy),česnek),knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl) Může obsahovat stopy skořápkových plodů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí na švestkách s bramborovou kaší		
		Složení: krůtí prsní maso, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivy), mrkev,mléko polotučné, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřev, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citronová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory,rostlinná smetana(voda, slunečnicový olej),loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma),	Alergeny: 6, 7, 9	
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se šunkou a žitným chlebem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), olej, pepř, sůl, 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)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
Svačina	10 hod	Banánovo ovesné muffiny		
		Složení: ovesné vločky,řecký jogurt(mléko, jogurtová kultura), banán,mléko polotučné, med, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob),vejce(bílek, žloutek), rozinky (rozinky, rostlinný olej)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Sójové maso v medové marinádě se sezamem, rýže		
		složení: sója, cibule, česnek, med, rajčatový protlak (rajčata, sůl), skořice,sójová omáčka(sójová omáčkapiťná voda, sójové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr),sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
Svačina	16 hod.	Mrkvová tvarohová pomazánka se šunkou a žitným chlebíkem		
		složení: tvaroh(mléko, mlékařské kultury), mrkev, krůtí šunka (krůtí prsa, voda, sůl, mangold, acerola, extrakt z mrkve, rozmarýnový extrakt, přírodní aroma z citrusů, zrácí kultura),sýr gouda(mléko, mléčná kultura, sůl),vejce(bílek, žloutek), hořčice(voda,hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pažitka, sůl, pepř,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)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, hráškové pyré		

		složení: kuřecí prsní maso, brusinky, hrášek, rostlinná smetana(voda, slunečnicový olej,loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma),bazalkové pesto(bazalka,arašídý, olivový olej (olivý), česnek), šalotka, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 5, 6	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné lívanečky s ořechy a ovocem		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), banán, ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, směs ořechů, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Jablkový koláč s tvarohem		
		složení: tvaroh(mléko, mlékařské kultury), javorový sirup,mléko polotučné, perníkové koření (složení: skořice, koriandr, badyán, nové koření, hřebíček, anýz, muškátový oříšek, muškátový květ, fenykl), jablka, vlašské ořechy, muškátový oříšek, skořice, citron,mandle,želatina (Želatina vepřového původu)	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Filet z mořské tresky na bylinkách s kuskusem		
		složení: filet tresky, česnek, směs bylinek, rajčata,kuskus(semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda)	Alergeny: 1, 4	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vojská oka se zeleninou		
		Složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (kedlubna, mrkev, ředkev, červená řepa)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s vařeným bramborem		
		Složení: krůtí mleté maso, vejce(bílek, žloutek), česnek, sůl, pepř, brambory	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
Snídaně	7 - 9 hod	Cottage pomazánka s ředkvičkami, žitný chleběk		
		Složení: cottage(tvaroh(mléko, mlékařské kultury),smetana(smetana, modifikovaný škrob,smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), ředkvičky,žitný chléb(žitný kvas(pitná voda,celozrná žitná mouka, celozrnnýžitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot,žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí,pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), zelenina (červená řepa, mrkev, kedlubna)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Mrkové brownies		
		Složení: mrkev, vejce(bílek, žloutek), med,arašídý,máslo(pasterizovaná smetana), kakao, skořice,lískové ořechy, máta	Alergeny: 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Asijský salát s rýžovými nudlemi		
		Složení: tofu natural(voda,sojové boby, přírodní srážedlo), zelená chřest, rostlinný olej, salátová okurka, koriandr, sůl, pepř, chilli paprička, rýžové nudle, ocet, med,sójová omáčka(pitná voda, cukr,sojové boby, pšenice, jedlá sůl, ocet kvasný lihový),hořčice(voda,hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 6, 10	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Tvarohovo-křenová pomazánka s žitným chlebem		
		Složení: tvaroh(mléko, mlékařské kultury),lučina light(mléko,smetana, sůl,mléčné kultury), křen,žitný chléb(žitný kvas (pitná voda,celozrná žitná mouka, celozrnnýžitný šrot), voda,celozrnný žitný šrot,žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí,pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí medailonky se zeleninou a bramborem		
		složení: kuřecí maso, olivový olej (olivý), brokolice, kukuřice, mrkev, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka (pitná voda,sojové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr),kuřecí vývar(v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev,celer, petržel, cibule) a koření), brambory	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinový koláč s lesními plody		
		Složení: ovesné vločky,bílý jogurt(mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura),tvaroh(mléko, mlékařské kultury), proteinový prášek(syrovátkový proteinový koncentrát(obsahuje slunečnicový lecitin a protispěkovou látku fosforečnan vápenatý),syrovátkový proteinový izolát(obsahuje sojový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten),ořechové máslo(arašídý),skořice,směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 5, 7,	Typ jídla: studené
Svačina	10 hod	Špenátové placky		
		složení: špenát, ovesné vločky,vejce(bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), česnek, rostlinný olej, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Celozrnné těstoviny s kuřecím plátkem s pečenými žampiony		
		složení: kuřecí prsní maso, žampiony, petrželka, zeleninový vývar(v různém poměru zelenina (mrkev,celer, petržel, cibule) a koření),parmazán(mléko, sůl,mléčné kultury, syřidlo,lysozym), česnek, pepř, sůl,rostlinná smetana(voda, slunečnicový olej,loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), olivový olej,celozrnné špagety(mouka celozrnná pšeničná,mouka celozrnná žitná,žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Pomazánka z červené řepy		
		složení:nízkoťučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury),lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, kořenící výtažek), křen, sůl, pepř,knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí špízy satay s pečeným bramborem		
		Složení: kuřecí prsní maso,kokosové mléko, jarní cibulka, okurka, limetka, skořice, pepř, kmín,sojová omáčka(pitná voda,sojové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, třtinový cukr, cibule, česnek,ořechové máslo (arašídý), kmín, papričky chilli, sůl, pepř), brambor	Alergeny: 5, 6, 8	