

Jidelniček Vitalbox 13.5. - 19.5. 2019			
<b>Pondělí</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Cuketová omeleta s ovesnými vločkami a rajčetem</b> složení: vejce (bílek, žloutek), cuketa, ovesné vločky, rajčata, sůl, pepř, rostlinný olej	<b>Alergeny:</b> 1, 3 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Kokosovo-banánový dortík</b> složení: ovesné vločky, kokos, banán, med, kokosový olej, cokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), želatina (jedlá želatina vepřového původu)	<b>Alergeny:</b> 1, 6, 8 Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Hovězí chilli con carne s divokou rýží</b> složení: hovězí mleté maso, fazole červené (fazole červené, voda, sůl), hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule a koření), paprika červená, česnek, cibule, rajčata, rajčatový protlak (rajčata, sůl), majoránka, chilli, sladká paprika, římský kmín, sůl, pepř, rostlinný olej), huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), rýže	<b>Alergeny:</b> 7, 9 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Papriková pomazánka s jarní cibulkou a žitným chlebíkem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), voda, jarní cibulka, sůl, černý pepř, sladká paprika, 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)	<b>Alergeny:</b> 1, 7 Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s dýňovými semínky, bramborem a zeleninou</b> složení: krůtí mleté maso, vejce (bílek, žloutek), česnek, uzená paprika, pepř, dýňová semínka, mandle, brambory, zelenina (lilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	<b>Alergeny:</b> 3, 8 Typ jídla: teplé
<b>Úterý</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Jogurto-tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a lesním ovocem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	<b>Alergeny:</b> 1, 7 Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Fit třešňová bublanina</b> složení: vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), celozrnná špalďová mouka, ovesná mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičia sukrulóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), mléko polotučné, třešně, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza)	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 7 Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Kuřečnické kari s rýží</b> složení: kuřečí prsní maso, mrkev, paprika červená, jarní cibulka, fazolové lusky, cuketa, česnek, žluté kari, kokosové mléko (extrakt z kokosového ořechu, voda, E466, E435), jasmínová rýže	<b>Alergeny:</b> 8 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Volkská oka se zeleninovým salátem</b> složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, zeleninový salát (mrkev, citronová šťáva, sezamová semínka, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza)	<b>Alergeny:</b> 3, 7 Typ jídla: teplé
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřečí roláda s mozzarellou, bramborová kaše, dušená zelenina</b> složení: kuřečí prsní maso, sušená rajčata (sušená rajčata, voda, jedlá mořská sůl s jódem), mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kulturey, přírodní syřidlo, sůl, voda), brambory, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), sůl, pepř, zelenina (brokolice, kvěťák, kukuřice, mrkev, fazolové lusky)	<b>Alergeny:</b> 6, 7 Typ jídla: teplé
<b>Středa</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Omeleta se špenátem a žampiony, zelenina (knackebrot)</b> složení: vejce (bílek, žloutek), Žampiony, špenát, rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina (mrkev, červená řepa, ředkev, kedlubna), knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny:</b> 1, 3 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Drobenkový koláč</b> složení: fečký jogurt (mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, med, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičia sukrulóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ořechové máslo (arašidy), ovoce (broskve)	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 5, 7 Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Treska v kokosové krustě, pohanka</b> složení: filet tresky, vejce (bílek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), kokos, brokolice, olivový olej (olivy), citronová šťáva a kůra, sůl, pepř, pohanka	<b>Alergeny:</b> 3, 4, 7, 8 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Cizrnový hummus s olivami (žitný chléb)</b> složení: cizrna, černé olivy, česnek, sůl, olivový olej (olivy), 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)	<b>Alergeny:</b> 1 Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Bramborové placky s kuřečí směsí</b> složení: kuřečí prsní maso, brokolice, fazole červené, brambor, celozrnná pšeničná mouka, sůl, pepř, petrželka, rostlinný olej	<b>Alergeny:</b> 1 Typ jídla: teplé
<b>Čtvrtek</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Jablečné proteinové palačinky</b> složení: vejce (bílek), mléko polotučné, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičia sukrulóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), skořice, stévie, jablko, vlašské ořechy	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 7, 8 Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Mrkvová buchtka s ananase a banány</b> složení: vejce (bílek, žloutek), mléko polotučné, pohanková mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vlašské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej	<b>Alergeny:</b> 3, 8 Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Asijské tofu s černým pepřem, kuskus</b> složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), máslo (pasterizovaná smetana), šalotka, červené chilli papričky, česnek, zázvor, kukuřičný škrob, sladká sójová omáčka (voda, cukr, sójové boby, pšenice, sůl, ocet kvasný lihový), tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, pepř, jarní cibulka, kuskus (semináče z hravé pšenice – celozrnná)	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 6 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Ředkvičkové carpaccio s plátky mozzarely</b> složení: ředkvičky, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kulturey, přírodní syřidlo, sůl, voda), olivový olej (olivy), citronová šťáva, bazalkové pesto (bazalka, arašidy, olivový olej (olivy), česnek), sůl, pepř, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny:</b> 1, 5, 7 Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Hovězí burgery s bramborem a krouhaným zelím</b> složení: mleté hovězí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), zelí červené (zelí červené, rostlinný olej, sůl), sůl, pepř, brambory	<b>Alergeny:</b> 3 Typ jídla: teplé
<b>Pátek</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Míchaná vajíčka se šunkou, knackebrot, zelenina</b> složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), rostlinný olej, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (řapikátý celer, řepa, mrkev)	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 9 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Jablečný koláč s ovesnou posypkou</b> složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), mléko polotučné, pohanková mouka, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, stévie, jablko, ghi (mléčný tuk), kokosový cukr	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 7 Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Krůtí roláda s bylinkami a bulgurem</b> složení: krůtí prsní maso, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), směs bylinek, sůl, pepř, rostlinný olej, bulgur	<b>Alergeny:</b> - Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Tvarohovo-křenová pomazánka s žitným chlebem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), lučina light (mléko, smetana, sůl, mléčné kulturey), křen, 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)	<b>Alergeny:</b> 1, 7 Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Celerové lasagne</b> složení: hovězí mleté maso, celer, batáty, kokosové mléko (extrakt z kokosového ořechu, voda, E466, E435), cibule, pepř, sůl, tymián, libeček, kokosový olej	<b>Alergeny:</b> 8, 9 Typ jídla: teplé
<b>Sobota</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Čoko jogurt s vložkami a sezónním ovocem</b> složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), kakao, ovesné vločky, ovoce (bluma)	<b>Alergeny:</b> 1, 7 Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Medovo - mandlové muffiny</b> složení: fečký jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, celozrnná pšeničná mouka, hladká mouka pšeničná, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkové aroma, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), med, mandle, maliny	<b>Alergeny:</b> 1, 7, 8 Typ jídla: studené / teplé
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Celozrnné těstoviny s kuřečími prsy zalité špenátovou omáčkou</b> složení: kuřečí prsní maso, špenát, česnek, sůl, pepř, olivový olej (olivy), sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), bramborový škrob, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 6 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Ředkvičovo - vajíčková pomazánka s knackebrotem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), lučina light (mléko, smetana, sůl, mléčné kulturey), vejce (bílek, žloutek), ředkvičky, mrkev, pepř, sůl, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny:</b> 1, 3, 7 Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřečí špízy s bramborovou kaší a zeleninou</b> složení: kuřečí prsní maso, cuketa, rajčata, paprika žlutá, cibule, brambory, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), zelenina (brokolice, kvěťák, kukuřice, mrkev, fazolové lusky)	<b>Alergeny:</b> 6 Typ jídla: teplé
<b>Neděle</b>			
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Proteinový koláč s lesními plody</b> složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), ořechové máslo (arašidy), protein, skořice, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	<b>Alergeny:</b> 1, 5, 7 Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Kokosové makronky</b> složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičia sukrulóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), ovesné vločky, kokos, máslo (pasterizovaná smetana), sušené mléko, voda, vanilkové aroma	<b>Alergeny:</b> 1, 7, 8 Typ jídla: studené / teplé
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Hovězí rostěnky s růžičkovou kapustou, rýže</b> složení: přední hovězí plec, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtěžek koření), worcestrová omáčka (voda, cukr, ocet kvasný lihový, jedlá sůl, směs koření, rajský protlak, aroma, E150), rostlinný olej, růžičková kapusta, pomerančová šťáva, med, olivový olej (olivy), sůl, pepř, rýže	<b>Alergeny:</b> 10 Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Bylinková tvarohová pomazánka s žitných chlebíkem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), směs bylinek, voda, 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)	<b>Alergeny:</b> 1, 7 Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřečí prsíčko s pepřovým dipem, vařeným bramborem a brokolici</b> složení: kuřečí prsní maso, pepř, sůl, dip (bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, chilli, pepř), brambory, brokolice	<b>Alergeny:</b> 7 Typ jídla: teplé