

Jídelníček Vitalbox 16.11. - 22.11. 2020

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesné lívancečky s vanilkovým jogurtem, ovoce Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), máslo (pasterizovaná smetana), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), vanilkové aroma, ovoce Alergeny: 1, 3, 7		Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkový tvaroh Složení: ovesné vločky (pro vybrané programy), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), borůvky lesní Alergeny: 1, 3, 6, 7		Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na česneku, bramborový knedlík Složení: hovězí maso, česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, hraška (hrách, směs obilovin (kukuřice, rýže, jáhly), sůl, směs koření), ovesné vločky, brambory, vejce (bílek, žloutek) Alergeny: 1, 3		Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty Složení: bulgur (hrubozrnná pšenice), olivový olej (olivý), bazalka, čerstvý sýr (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), cibule červená, pepř, sušená rajčata (rajčata, sůl, rostlinný olej), vejce (bílek, žloutek), sůl Alergeny: 1, 3, 7		Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsíčko s pečeným bramborem, meruňkovým čatní a pečenou zeleninou Složení: krůtí prsní maso, sůl, pepř, směs koření, brambor, meruňky, směs zeleniny Alergeny: 7		Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kukuřičná omeleta se špenátem a rajčetem, žitný chleba Složení: vejce (bílek, žloutek), kukuřice, rajče, sůl, pepř, 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), sezonní zelenina Alergeny: 1, 3		Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	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	Kuřecí steak s arašidovou omáčkou, rýže Složení: kuřecí prsní maso, kokosové mléko, jarní cibulka, okurka, limetka, skořice, pepř, kmín, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, třtinový cukr, cibule, česnek, ořechové máslo (arašidy), kmín, papričky chilli, sůl, pepř), rýže Alergeny: 1, 5, 6, 8		Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hummus s červenou řepou Složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, slunečnicová semínka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl) Alergeny: 1		Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kapustové karbanátky s petrželkovými bramborami a zeleninou, hořčice Složení: mleté krůtí maso, kapusta, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, zelenina (zelí bílé, sůl, pepř), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření) Alergeny: 3, 10		Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Sladký tvaroh s ořechovým mlsí a ovocem Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), mlsí (ovesné vločky, směs ořechů, med), ovoce Alergeny: 1, 5, 7, 8		Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Míša řezy Složení: celozrnná pšeničná mouka, banán, kakao, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), proteinový prášek (syrátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitán sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), kokosový olej, máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E222, přírodní vanilkové aroma) Alergeny: 1, 3, 7		Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fazolový kotlík s tofu a bulgurem Složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), cibule, sušené oregano, červené fazole (červené fazole, sůl), bulgur (hrubé mletá pšenice) Alergeny: 6		Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní salát se Šmakounem Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), paprika červená, chilli, rajčatové pyré (rajčata, sůl), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl) Alergeny: 1, 3, 7, 10		Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s brokolící, pečeným bramborem a skytarkou Složení: kuřecí prsní maso, brokolice, brambory, pepř, sůl, skyr (odtučené mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), šalotka, česnek, nakládané okurky (okurky, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semeno, koření výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl Alergeny: 7		Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vajíčková fit pomazánka, žitný chléb Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, zelenina, 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, 3, 7, 10		Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Jahodové dvourstvé brownies Složení: fazole červené, protein, kakao, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt, hořká čokoláda, mléko polotučné, kypřící prášek, jahody, tvaroh, med Alergeny: 3, 7, 8		Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob Složení: kuřecí prsní maso, česnek, fazolky zelené, chilli paprička červená, zelí, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), arašidy, jarní cibulka, rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka) Alergeny: 1, 5, 6		Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Brokolicev quiche Složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), olivový olej (olivý), brokolice, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek) Alergeny: 3, 7		Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou a batátovou kaší s karamelizovanou cibulkou		

		Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, batáty, smetana (mléko, smetanové kultury), med	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenou zeleninou se slunečnicovým chlebíkem		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, slunečnicový chlebík (celozrná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Tvarohový cheesecake s malinovým přelivem		
		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 xanthanová 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), maliny	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s paellou		
		Složení: filet tresky, sůl, pepř, olivový olej, citron, tymián, cibule, česnek, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, ryže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, máslo (pasterizovaná smetana), petržel	Alergeny: 4, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fit šunková pěna s knäckebrotem		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, pro vybrané programy knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa s cizrnovou kaší a římským salátem		
		Složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, štáva a kůra z citrónu, sůl, pasta Tahini, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem		
		Složení: rýže, mléko, sladidlo, švestky, mák	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé/studené
svačina 1	10 hod	Jablečný štrúdl		
		Složení: celozrné listové těsto (mouka pšeničná celozrná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), jablka, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), skořice, med	Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Citronovo - bylinkový kuskusový salát s filiovaným krůtím prsíčkem		
		Složení: krůtí prsní maso, citronová kůra, směs bylinek, kuskus, sůl, pepř, med	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fazolová polévka se zeleninou		
		Složení: květák, mrkev, cibule, zeleninový vývar, rajčata, fazole červené, česnek, sůl, pepř	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí stripsy s šouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a domácím kečupem		
		Složení: kuřecí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), cornflakes (kukuřičná krupice, kukuřičná mouka, cukr, jedlá sůl s jódem, jodičnan draselný, ječný sladový výtažek, E170), kukuřičná strouhanka (kukuřice, cizrna), sůl, petržel, olivový olej (olivy), černý pepř, brambory, zelenina (lilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev), kečup (rajčata, cibule, feferonka, směs koření, paprika, jablka, dia cukr, česnek, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem		
		Složení: granola (ovesné vločky, směs ořechů, med, kakao), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní) Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Dýňový cheesecake		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), skořice, pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, E160a, aroma, E101)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem		
		Složení: kuřecí prsní maso, sůl, pepř, paprika sladká, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma) celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Tvarohová pomazánka s česnekovými výhonky a mixem semínek		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meduňka (česnek), směs semínek, citronová šťáva, 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)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s pečenými bramborami, zeleninová obloha, pepřový dip		
		Složení: kuřecí prsní maso, batáty, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, kari, chilli, pepř, sůl, zelenina (řapíkatý celer, červená řepa, mrkev, rajče)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé