

## Jídelníček Vitalbox 23.11. - 29.11.2020

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vanilkový jogurtovo-tvarohový kelímek s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy</b>		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (maliny) <i>Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Jablečno - makové muffiny</b>		
		Složení: mák, jablko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), šťáva z citrónu, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, kokos, kakao	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Cizrna na paprice, kuskus, tofu</b>		
		Složení: cizrna, pórek, cibule, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), mletá červená paprika, sůl, majoránka, rostlinný olej, kuskus (pšeničná celozrná krupice), tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždlo)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s mozzarellou</b>		
		Složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, arašidy, olivový olej (oliv), česnek), pro vybrané programy knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s pečenými bramborami na rozmarýnu, skytarka</b>		
		Složení: kuřecí prsní maso, směs koření, brambory, sýr (odtučněné mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné 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, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vaječná omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, rajčatový salátek</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), rajče, sůl, pepř, 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	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový hummus</b>		
		Složení: cizrna, arašidové máslo (arašidy), kokos, med, mléko, kakao, skořice, ovoce	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí Stroganov s trojbarevnou rýží</b>		
		Složení: hovězí maso, kokosový olej, žampiony, šalotka, sůl, pepř, uzená paprika, hovězí vývar (v různém poměru maso a kosti hovězí, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), rajčatový protlak (rajčata, sůl)	Alergeny: 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Mrkvové placky s bazalkou s křenovým dipem</b>		
		Složení: uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), mrkev, vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, sůl, pepř, bazalka, kari, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, zelenina	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí stehýnko s bramborovou kaší</b>		
		Složení: kuřecí stehenní maso, brambory, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), pepř, sůl, rostlinný olej	Alergeny: 5, 6	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánové lívanečky s ořechy a ovocem</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), banán, mandle, med, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní) <i>Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 5, 3, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Medovo - mandlový chlebiček</b>		
		Složení: ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkový extrakt, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), med, mandle, maliny	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Červené rizoto s kuřecím masem</b>		
		Složení: kuřecí prsní maso, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rajčata, cibule, paprika červená, kukuřice, hrášek, mrkev, rýže, eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury)	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Sýrová pomazánka, zelenina</b>		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (pasterizovaná smetana), Eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), pro vybrané programy knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí nudličky v zázvorové marinádě s vařeným bramborem</b>		
		Složení: krůtí prsní maso, zázvor, sůl, pepř, kari, olivový olej (oliv), brambor	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Míchaná vajíčka na cibulce s bylinkami, zelenina</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), směs bylinek, knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Hruškový koláč</b>		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), javorový sirup, mléko polotučné, hrušky, vlašské ořechy, muškátový oříšek, skořice, citron, mandle, želatina	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Boloňské špagety</b>		
		Složení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, řapíkatý celer, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata (rajčata, sůl), petrželka, sůl, pepř, celozrná těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Špenátovo - banánové lassi</b>		
		Složení: špenát, banán, jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 7	
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsa plněná špenátem a sýrem se šouchaným bramborem</b>		
		Složení: krůtí prsní maso, česnek, špenát, cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), sůl, pepř, brambor	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesná kaše s hruškami</b>		
		Složení: ovesné vločky, mléko polotučné, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, jablko, hruška	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Zdravý mrkvový dort</b>		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, celozrná špaldová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (oliv), citrónová šťáva, med, kokosový olej <i>Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bulguroto s krůtím masem a zeleninou</b>		
		Složení: kuřecí maso, bulgur (hrubo zrna pšenice), pepř, skořice, šťáva z citrónu, olivový olej, sůl, rajčátka, ředkvičky, jarní cibulka, hladkolistá petrželka	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Luštěninový salát s balkánským sýrem</b>		
		Složení: luštěninová směs, řapíkatý celer, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), olivový olej, balsamický ocet	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečená treska se smetanovo - citrónovým přelivem a bramborovo-pórkovým ragú</b>		
		Složení: filet tresky, rostlinný olej, celozrná hladká mouka, česnek, brambor, pórek, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, listová petržel, smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), citrónové koření, bylinky	Alergeny: 1, 4, 6, 7	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Sandwich s volským okem a zeleninou</b>		

		složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slád, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
<b>svačina 1</b>	10 hod	<b>Banáňovo - jahodové smoothie</b>		
		Složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), mléko, banán, jahody	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Krůtí korai, jasmínová rýže</b>		
		složení: krůtí prsní maso, cibule, paprika červená, paprika zelená, rajčata, kari, Garam Masala, kurkuma, chilli, jasmínová rýže	Alergeny:	Typ jídla: teplé
<b>svačina 2</b>	16 hod	<b>Celerová pomazánka se Šmakounem a ořechy</b>		
		Složení: Šmakoun (vaječný bílek, jitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), jablko, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vlašské ořechy, citrónová šťáva a kůra, sůl, 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, 9	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Dušené hovězí na víně, bramborová kaše</b>		
		složení: hovězí maso, rostlinný olej, sůl, pepř, cibule, česnek, červené víno, hovězí vývar (v různém poměru maso a kosti ( hovězí), zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, brambory, mléko, máslo ( pasteurizovaná smetana)	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Budapeštská pomazánka</b>		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (pasteurizovaná smetana), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), cibule, sterilovaná kapie (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semínko, koření výtah, sladidla), 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, 7	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina 1</b>	10 hod	<b>Meruňkový cheesecake</b>		
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěkovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěková 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 nívodiu), meruňky	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Tarhoňa se žampiony, rukolou, rajčaty a restovanými krůtími kousky</b>		
		Složení: kuřecí prsní maso, žampiony, rukola, rajčata, česnek, cibule, sůl, pepř, šťáva z limety, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>svačina 2</b>	16 hod	<b>Vaječné muffiny se zapečenou zeleninou</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), brokolice, růžičková kapusta, pórek, petržel, cuketa, paprika, ovesné vločky	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s hráškovým pyré</b>		
		složení: kuřecí prsní maso, hrášek, máslo (pasteurizovaná smetana), olivový olej (olivy), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), brambory	Alergeny: 5, 6, 7	Typ jídla: teplé