

Jídelníček Vitalbox 30.3. - 5.4.2020

PONDĚLÍ						
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše se švestkami				
		složení: ovesné vločky, mléko polotučné, švestky, med		Alergeny: 6, 7	Typ jídla:	
svačina	10 hod	Banánovo-jahodový proteinový chlebiček				
		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 akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), banán, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkové aroma, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), jahody		Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené	
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami				
		složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé	
svačina	16 hod	Celerové placky s volským okem				
		Složení: brambory, celozrnná pšeničná mouka, mléko polotučné, celer, vejce (bílek, žloutek), sůl, sezam		Alergeny: 1, 3, 7, 9, 11	Typ jídla: studené / teplé	
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí sekaná s mrkví s vařeným bramborem				
		složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí		Alergeny: 3	Typ jídla: teplé	
ÚTERÝ						
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem				
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, ananasové aroma, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitelný sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), ovoce		Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé	
svačina	10 hod	Mrkvová buchta s višněmi				
		složení: vejce (bílek, žloutek), pohanková mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), višně, banány, mrkev, vlošské ořechy, mléko polotučné, rostlinný olej, sůl		Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené	
oběd	12 - 14 hod	Gulášek ze sójového masa, rýže				
		složení: sójové maso, cibule, česnek, pepř, sůl, kmín, červená paprika, rýže		Alergeny: 6	Typ jídla: teplé	
svačina	16 hod	Cibulový quiche				
		složení: celozrnná hladká mouka, máslo (pasterizovaná smetana, vejce (bílek, žloutek), sůl, cibule, Sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)		Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: studené	
večeře	18 - 20 hod.	Quesadilla ve středomořském stylu				
		složení: krůtí prsí maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda		Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé	
STŘEDA						
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka na cibulce se šunkou a zeleninovou oblohou				
		složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, zelenina		Alergeny: 3	Typ jídla: teplé	
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, vlošské ořechy, muškátový oříšek, skořice, citron, mandle, želatina (želatina vepřového původu)		Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené / teplé	
oběd	12 - 14 hod	Krůtí ragú se žampiony a pohankou				
		Složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), řapíkatý celer, cibule, česnek, párek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), citrónová šťáva, pohanka		Alergeny: 3, 6, 9	Typ jídla: teplé	
svačina	16 hod	Pikantní pomazánka				
		složení: Šmakoun (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, párek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lhový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), Sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka)mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, 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	
večeře	18 - 20 hod.	Rybí filet s bylinkami a dušenou zeleninou, dýňové pyré				
		Složení: filet tresky, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, mléko polotučné, celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeniny kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodid draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, dýně, zelenina (brokolice, květák, kukuřice, mrkev, fazolové lusky)		Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: teplé	
ČTVRTEK						
snídaně	7 - 9 hod	Kokosový chia puding s ovocem				
		složení: řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), granola (ovesné vločky, směs ořechů (převážně lískové ořechy a kokos), arašidy, směs sušeného ovoce, med), chia semínka, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), oranžové jablko, mango		Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené	
svačina	10 hod	Borůvkový cheesecake				
		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 akáčiová 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), borůvky lesní		Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené	
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem				
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilovaná kapije (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice)		Alergeny: 10	Typ jídla: teplé	
svačina	16 hod	Hrášková pomazánka s mátou				
		Složení: hrášek, cibule, máslo (pasterizovaná smetana), lučiny light (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), limeta, máta, po 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, 8	Typ jídla: studené	
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí roláda se slaninou a hořčicovým dipem, mažkanými bramborami a grilovanou zeleninou				
		složení: kuřecí prsí maso, slanina (vepřový bok, voda, sůl, E250, cukr, E450, E451, E301, E150d), hořčicový dip (bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), česnek, ocet, med, sůl, pepř), máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, zelenina (lilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)		Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé	
PÁTEK						
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, s žervé, plátkem šunky, zeleninou				
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl)		Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé	
svačina	10 hod	Medovo - mandlové muffiny				
		Složení: ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkový extrakt, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitelný sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), med, mandle, mandle		Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené	
oběd	12 - 14 hod	Celozrnné špagety s dýňovou omáčkou, špenátem a kuřecím masem				

		složení: kuřecí prsní maso, dýně Hokkaidó, olivový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Mozzarella s rajčaty, knäckebrot		
		složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, arašídý, olivový olej (olivový), česnek), pro vybrané programy knäckebrot	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Pomerančové kuře s grilovanou zeleninou		
		Složení: kuřecí stehenní maso, pomeranč (šťáva, kůra), sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), rostlinný olej, brambory, zelenina (lilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

SOBOTA

snídaně	7 - 9 hod	Paláčky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem		
		složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mangové smoothie		
		složení: rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), jogurt (mléko, jogurtová kultura), mango	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí chilli con carne s divokou rýží		
		složení: hovězí maso, olivový olej, cibule, arčená rajčata, fazole černé, kukuřice, koření Tandoori Masala, rýže	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Sýrovo – špenátové muffiny		
		složení: hladká celozrnná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), cheddar (mléko, jedlá sůl, mléčné kultury, E160b), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivový), mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), nepř. sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod.	Dýňová polévka s kulíčkami z kuřecího masa, žitný chlebek		
		složení: kuřecí maso, dýně, zázvor, cibule, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivový), brambory, pražené dýňové semínka, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), pro vybrané programy žitný chlebek (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: 3, 9	Typ jídla: teplé

NEDĚLE

snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		složení: celozrnný toašový 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 slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), sýr Philadelphia light (mléko plnotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E330, mlékařská kultura), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Makový dortík se šmakounem		
		složení: šmakoun (vaječný bílek, voda, aroma), mák, kokos, kokosový cukr, vejce (bílek, žloutek), sýr Ricotta (syrovátka, jedlá sůl, kyselina citrónová)	Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Exotická kuřecí prsa s brokolicí a polentou		
		složení: kuřecí prsní maso, polenta (kukuřičná krupice), bobkový list, pomeranč, brokolice, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Pomazánka z červené řepy		
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření vřtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knäckebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí medailonky se zeleninovo - bramborovým pyré		
		složení: kuřecí maso, olivový olej (olivový), brokolice, kukuřice, mrkev, salamy (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka (pitná voda, sójové 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

Freshé s saláty pro vybrané FIT programy

Pondělí				
	fresh	Banánovo jahodový fresh		
		složení: banán, jahody, voda	Alergeny: -	Typ jídla: studené
	salát	Zeleninové crudité s česnekovým dipem		
		složení: okurka, řapíkatý celer, mrkev, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), lučina lime (mléko, smetana, vláknina, susena syrovátka, mléčné bílkoviny, sůl, mléčné kultury), česnek, oregano, pepř, sůl	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
Úterý				
	fresh	Repovo - celerový fresh		
		složení: červená řepa, mrkev, řapíkatý celer, voda	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
	salát	Fit salát Coleslaw		
		složení: zelí bílé, mrkev, cibule, bílý jogurt (mléko, susené odtučněné mléko, jogurtová kultura), zakysaná smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, pepř, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek koření), citrónová šťáva	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené
Středa				
	fresh	Pomerančový fresh		
		složení: pomeranč, mrkev, zázvor, citrón, voda	Alergeny: -	Typ jídla: studené
	salát	Salát s vlašskými ořechy, jablkem a medovo - hořčičným dressingem		
		složení: rukola, červená řepa, mangold, pomeňek, okurka salátová, rajče cherry, jablko, brusinky (brusinky susené, jablečná šťáva, slunečnicový olej), vlašské ořechy, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek koření), vinný ocet (vinný ocet, koncentrát z vinné révy, hroznový mošt), med, voda, sůl, pepř	Alergeny: 8, 10	Typ jídla: studené
Čtvrtek				
	fresh	Fresh ze směsi lesního ovoce		
		složení: směs lesního ovoce, jablko, voda	Alergeny: -	Typ jídla: studené
	salát	Fitness šopský salát s balkánským sýrem		
		složení: rajče, paprika zelená, okurka salátová, cibule, petržel, olivový černý, sůl, sýr balkánský (pasterizované mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), ocet kvasný, olivový olej	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
Pátek				
	fresh	Fresh z červené řepy a jablka		
		složení: mrkev, jablko, červená řepa, citrón, voda	Alergeny: -	Typ jídla: studené
	salát	Mrkvový salát		
		složení: mrkev, jablko, pomerančová šťáva, citrónová šťáva	Alergeny: -	Typ jídla: studené
Sobota				
	fresh	Mrkvovo - jablečný fresh		
		složení: mrkev, jablko, voda	Alergeny: -	Typ jídla: studené
	salát	Mix zelených salátů s ředkvičkami		
		složení: kadeřávek, římský salát, petrželka, ředkvičky, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: studené
Neděle				
	fresh	Fresh z jablka a baby špenátu		
		složení: řapíkatý celer, jablko, baby špenát, voda	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
	salát	Zeleninový salát s Feta sýrem		
		složení: rukola, řepa červená, mangold, pomeňek, baby špenát, okurka salátová, rajče cherry, paprika, sýr Feta (ovčí mléko, kozi mléko, sůl, mléčná kultura)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené