

Jídelníček Vitalbox 13.3. - 19.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), okurka, paprika, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), směs koření 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), rostlinný olej, sůl, pepř,	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem složení: bezlaktózový cottage (bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáze, mlékařské kultury), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stevie	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krutím masem složení: krutí prsí maso, cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlajev, zeleninový vývar (směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladká petržel	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rybí pomazánka alá krab složení: surimi tyčinky (pšeničná mouka, rýžové víno Mirin, cukr, výtažek aroma z krabiho masa, sůl, sojový olej, Surimi, sojová bílkovina, kukuřičný škrob, pšeničný žloutek (2,7% hm.), majonéza light (voda, řepkový olej, ocet kvasný lihový, cukr, modifikovaný škrob, pasterizovaný vaječný žloutek (2,7% hm.), sůl, hořčice (voda, hořčičná semena, ocet kvasný lihový, jedlá sůl, aromata, koření), aromata, koncentrovaná citrónová šťáva, citrusová vláknina, kyselina (kyselina mléčná), konzervant (kyselina sorbová), zahušťovadla (guma guar, xanthan), antioxidant (kalcium-diamtrium EDTA), barvivo (karotenyl)), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura) , žervé light (tvaroh (69%), voda, sůl, zahušťovadla: (pektiny, karubin), laktóza, regulátor kyselosti: kyselina mléčná, stabilizátor: (karagenan)), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina	Alergeny: 1, 2, 3, 4, 6, 7	Typ jídla: studené
večeře	18- 20 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a kuřecími kousky složení: kuřecí prsí maso, česnek, smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, listový špenát, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové lívance s oříšky složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ovesné vločky, stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Cheesecake s broskvemi složení: vejce (bílek, žloutek), proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadla: xantanolová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya), kokos, keřfírové mléko (mléko, keřfírové kultury, bakterie mléčného kvašení), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), citrónová šťáva, mléko polotučné, stevie, bruskev	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 (olivový), kokosové mléko (extrakt z ořechu, voda), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná mouka, bramborové kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, sůl, kypřící látky, pšeničná mouka)	Alergeny: 1, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené čočky složení: červená čočka, cibule, olivový olej, česnek, mrkev, rajče, citrónová šťáva, sůl, okurka salátová, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18- 20 hod	Krutí sekaná s brokolici, šfouchaným bramborem a citronovým hráškem složení: krutí prsí maso, brokolice, řapíkatý celer, majoránka, celozrné pečivo (celozrná pšeničná mouka, voda, kvasnice, rostlinný olej, sůl), vejce (bílek, žloutek), česnek, sůl, pepř, brambory, máslo (pasterizovaná smetana), hrášek, cukr třtinový, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), pažitka, citrónová kůra, bazalka, máta	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaníový salátek s jablkem a mrkví složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablko, citrónová šťáva, stévie, petrželka, 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, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Jahodovo - banánové smoothie složení: mléko, jahody, banán, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadla: xantanolová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s kedlubnovou omáčkou a krutím masem složení: krutí prsí maso, cibule, kedlubna, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), rostlinný olej, sůl, pepř, sýr parmezánového typu (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka složení: Smakoun natural (vaječný bílek, jitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pšerek, paprika červená, česnek, sterilovaná okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), Sýr eidam 30% (Madeto či jiná značka) mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, směs koření, 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, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18- 20 hod	Kuřecí ragú na kořenové zelenině, pečený brambor složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, cibule, česnek, mrkev, petržel, celer, celer řapíkatý, rajčata, sůl, pepř, jalovec, rozmarýn, brambor	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým mlsí, ovoce složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené

svačina 1	10 hod	Red - velvet muffiny	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrnná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřicí prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), kefir (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda bílá		
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
		složení: hovězí mleté maso, cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čočka, plocholistá petržel, rajčata		
svačina 2	16 hod	Fit rybičková pomazánka	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
		složení: sardinky (sardinka obecná, slunečnicový olej, sůl, chilli), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, kořeníci výtazek), mrkev, jarní cibulka, 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)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak se smetanovými brambory a grilovanou zeleninou	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, smetana (mléko, smetanová kultura), mléko polotučné, muškátový oříšek, cibule, česnek, sůl, pepř, paprika červená, lilek, cuketa, mrkev		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, krutí šunka, tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), pažitka, sůl, pepř, paprika červená, 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)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek), špaldová mouka celozrnná		
oběd	12 - 14 hod	Kedgeree rýže s treskou a vejcem	Alergeny: 3, 4	Typ jídla: teplé
		složení: filet tresky, bobkový list, rýže, olivový olej, jarní cibulka, česnek, kari, šťáva z citronu, vejce (bílek, žloutek), koriandr, pepř		
svačina 2	16 hod	Hrášková krémová polévka	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: rostlinný olej, cibule bílá, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), hrášek, smetana (mléko, smetanové kultury), brambory, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot		
večeře	18 - 20hod	Kuřecí šřavatá prsa se sezamem a mrkvo - bramborovým pyré	Alergeny: 7, 10, 11	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, máslo (pasterizovaná smetana), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, mléko, fazolové lusky		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový nákyp s meruňkami a jogurtovým přelivem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrnná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, meruňky		
svačina 1	10 hod	Tiramisu	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sladidlo, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), lučina light (smetana, mlékařská kultura), instantní káva, kakao		
oběd	12 - 14 hod	Krutí závitky s kari rýží	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: krutí prsí maso, anglická slanina (vepřový bok, voda, sůl, E250, cukr, E450, E451, E301, E150d), olivový olej (olivový), sušená rajčata, špenát, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), paprika červená, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari, vejce (bílek, žloutek)		
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, mix listových salátů, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo)		
večeře	18 - 20hod	Pečená kuřecí prsa s brambory a květákem	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, brambor, sůl, pepř, květák, cibule, rajčata, česnek, máslo (pasterizovaná smetana), zázvor, směs koření, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s čokoládovou granolou, ovoce	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), banán, kokosový olej, kakao, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný kakaový moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: špaldová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, kakao, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, vanilkový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a krutím masem	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: krutí prsí maso, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, směs hub, noky (pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage sýru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semínko, kořeníci výtazek), cherry rajčata, sůl, pepř, lněné semínko, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Hovězí Massaman kari s bramborem, mrkví	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
		složení: hovězí zadní maso, mrkev, cibule, zázvor, česnek, koriandr, kari, kokosové mléko (kokosové ořechy, pitná voda), rybí omáčka, skořice, limeta, rostlinný olej, sůl, brambory		