

Jídelníček Vitalbox 19. 7. - 25. 7. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s ovocem		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, vláské ořechy, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mrkvová buchta s ananášem a banány		
		Složení: vejce(bílek, žloutek), mléko polotučné, celozrnná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vláské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Sůlka se zeleninou		
		Složení: vepřová sůlka (vepřový kýta, voda, sůl, dektroza, E451, E250, E407, E300), zelenina	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s dušenou kokosovou zeleninou a kuřecím masem		
		Složení: rostlinný olej, kuřecí prsí maso, sójové omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilovaná Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rýže, párek, cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, římský kmín, kurkuma, česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), máslo (pasteurizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, 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, draždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (oliva), mrkev, mléko polotučné, švestková povídla (sušené švestky, švestková dřev, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory, batáty	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Michaná vejce s bylinkami, zelenina		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, pro vybrané programy knočekbrat, kukuřice, rajča, římský salát	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Vířivý cottage		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, vůně, kokos	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svíčková		
		Složení: hovězí zadní maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), smetana na šlehačku (mléko, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový škrodek (pitná voda, bramborové lžičko (pšeničná mouka, bramborové kožičky sušené (brambory, kurkuma), pšeničná kroupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, difosforečnan sodný, uhličitan sodný), pšeničná mouka)	Alergeny: 1, 7, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Fazolová pomazánka		
		Složení: červené fazole, cibule, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, pepř, sůl, petrželka, pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s hráškovou - bramborovou kaší		
		Složení: krůtí prsí maso, paprika červená (paprika červená, sůl, ocet, koření), sůl, pepř, směs koření, brambory, hrášek, brambory, rostlinný olej, cherry rajče, cibule, mléko polotučné, tymián, rozmarýn	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelímk s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odluštěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (maliny), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový perník		
		Složení: celozrnná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje šlunečnicový lecitin a protispalčovou látku (polyfenolové vegany)), surovotkový proteinový sojový (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátor okřídlový o xanthanové guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kokos, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková povídla (švestkový polotovár, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel), póbkle	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí pilaf s bulgurem		
		Složení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, kuřecí prsí maso, bulgur (hrubě mletá pšenice), sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
Svačina	16 hod	Tvarohovo-křenová pomazánka		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, sůl, pepř, pažitka, 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, draždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), zelenina	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Treska s koprovým přelivem, brambory a brokolice		
		Složení: žilet tresky tmavé, brambory, rostlinný olej, brokolice, sůl, pepř, směs bylinek, smetana ke šlehači (smetana, smetanová kultura), rozmarýn, brokolice, kopy, celozrnná mouka pšeničná, máslo (pasteurizovaná smetana)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou		
		Složení: vejce(bílek, žloutek), ovesné vločky,hořčice(voda,hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výšledek koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), vláské ořechy, kedlubna, mrkev, olivový olej, jablčkový ocet, petrželka, rozmarýn	Alergeny: 1, 2, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Jahodový tvaroh		

		sloužení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jahody, stévie, máta, jahodové aroma, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Filírované krůti prso sous vide s jarním zeleninovým salátem a kuskusem		
		sloužení: kuřací prsní masa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brokolice, kapusta růžičková, fazolky zelené, česnek, sůl, pepř, kuskus	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou		
		sloužení: mozzarella (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej) (olivky), česnek, sůl, pepř, knočekrot (celozrná žitná mouka, sůl) (pouze pro některé programy) Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Plátek z hovězho sekaného masa s bylinkami, bramborovou kaší a salátkem z červeného zeli		
		sloužení: mleté hovězí masa, směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), zeli bílé, zeli červené, sůl, pepř, brambory, mléko, bazalka, rozmarýn, petrželka, rostlinný olej	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše s pečenými jablky se skořicí a ořechy		
		Sloužení: ovesné vločky, polotučné mléko, jablka, med, kokosový olej, javorový sirup, citrónová šťáva, ořechy, med	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Ovocné smoothie		
		sloužení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, jahody, borůvky lesní, stévie	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží a tofu		
		Sloužení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sráždělo), cibule, česnek, mrkev, fapikový celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čočka, petržel, rajčata, tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny s dýňovými semínky		
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýňová semínka, pepř, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčko se strouchanými brambory a zeleninou		
		Sloužení: kuřecí prsní masa, sůl, pepř, brambory, cibule, majaránka, sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), mrkev, květák, rostlinný olej	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Sandwich s volským okem a zeleninou		
		sloužení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 %, voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), fapikový olej, droždí, jedlá sůl + jódem (jedlá sůl, jodidnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná slámová mouka, slámový extrakt (ječný sláma, voda), křídla zepřesáči mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné, vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, douzna, S451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), rajče, baby špenát, mrkev, šervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Čokoládový dortík s jahodami		
		sloužení: ovesné vločky, kakao, jablka, mléko nízkotučné, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jódem, vaniliové aroma, E101, E160e), kakao, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), stévie, sůl, jahody, stévie, želatina	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
Oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s kuřecím masem		
		sloužení: máslo (pasterizovaná smetana), cibule, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rýže, bylinky, kuřecí prsní masa, tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina		Zeleninový salát Coleslaw		
		sloužení: zeli bílé, mrkev, cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová smetana), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), ocet, sůl, pepř, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), otr.šláva	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s fazolkami a mrkovou - bramborovým pyré		
		Sloužení: kuřací prsní masa, červená paprika, petržel, sůl, rostlinný olej, zelené fazolky, mrkev, brambory, máslo (pasterizovaná smetana), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), cibule, sůl, směs koření	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Palačinky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		sloužení: celozrnná špaldová mouka, mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stévie, želatina (vepřového původu), ořechy vlašské, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů	1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Batátové muffiny		
		sloužení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispékavou látku (fosforenan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitín), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátor octáková a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sládkova sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřící prášek do pečiva (E339, E300, kukuričný škrob), stévie, šokoládové nále (cukr, kakaové máslo, mléko nízkotučné sušené, smetana sušená, sušená sládková syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýžem		
		sloužení: tofu tuzný (voda, sójové boby, přírodní sráždělo), worchester (kvasný kvasný ocet, melasa, slámový ocet (z jichonek), voda, cukr, tomatová šťáva, sůl, cibule, anisováčky, česnek, aroma), korián, petrželka, med, sójová omáčka (sojová omáčka pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sezónová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s jarní cibulkou		
		sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, jarní cibulka, slunečnicový olej (celozrná žitná mouka, psalické droždí, voda, semínko slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, slámový výtazek) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s jarním bramborovým salátkem s okurkou a ředkvičkami, bylinkový dip		
		Sloužení: kuřecí prsní masa, směs italských bylin, brambory, jogurt (mléko, jogurtová kultura) směs koření sůl, pepř, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E300, kypřící prášek), ředkvičky, dijonská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), rostlinný olej, šleak, bazalka, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

