

Jídelníček Vitalbox 20.3. - 26.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Volská oka se zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, 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) lučina, pro vybrané programy pomazánka červená řepa, hořčice, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový tvaroh</b> složení: tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), jahody, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky</b> složení: kuřecí prsní maso, olivový olej, cibule, česnek, rajčata, kuřecí vývar ( směs kuřecího masa (maso, kosti) a zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban droselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem</b> složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový, česnek, sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí roláda s petrželkovou nádivkou, mačkanými brambory a pečenou zeleninou s broskvemi</b> složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), petrželka plocholistá, česnek, cibule, dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), med, broskve, rukola, máta, slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakavý domácí Přibiníček s ořechovým máslem a švestkovým mousem</b> složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jódem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Oreo cheesecake</b> složení: pšeničná hladká mouka, stévie, kakao, jedlá soda, sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená syrovátka, sůl, syrovátka, mléčné kultury, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilkové aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuričný škrob, bakterie mléčného kysání), želatina	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bratislavská omáčka s hovězím masem a rýží</b> složení: hovězí zadní maso, sůl, rostlinný olej, cibule, celozrnná mouka pšeničná, rajčatový protlak ( rajčata, sůl), mléko polotučné, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), mrkev, celer, sterilované okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), hrášek, rýže, pepř	Alergeny 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b> složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, cibule červená, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě s podmáslem, bazalkovou kaší a dušeným červeným zelím</b> složení: kuřecí prsní maso, podmáslo (podmáslo, mléko, mlékařské kultury), rozmarýn, šlavlě, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, červené zelí, cibule, česnek, cukr, ocet, sůl	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Celozrnné palačinky s meruňkami</b> složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový proteinový nápoj</b> složení: mléko polotučné, proteinový prášek (Konzentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktabuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sládlidlo: acesuifam-K, sukralóza, L-leucín, zahusťovač: xantanonová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromeláinu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Grilované tofu se salátem z černé čočky Beluga a bulgurem</b> složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice), černá čočka beluga, zelená čočka, hrášek, sušená rajčata, kukurice, cibule	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bylinkový tvaroh se zeleninou</b> složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Sekané hovězí s lehkým bramborovým salátem</b> složení: brambory, ředkvičky, jablko, hrášek, jarní cibulka, olivový olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšenický lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražené pšeničné sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), mléko, vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem</b> složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh ( mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Mrkvový chlebiček</b> složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstovinový salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou</b> složení: kuřecí prsní maso, uzená paprika, kajenský pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	<b>Citrónová pomazánka s brokolici</b> složení: cizrna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chléb, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod	<b>Holandský karbanátek s petrželkovými brambory, kyselou okurkou a hořčicí</b>	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), kráti prsí maso, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), vejce (bílek, žloutek), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sůl, pepř		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Pomerančovo - jablečná kaše s opraženými ořechy</b>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: ovesné vločky, dýně Hokkaidó, máslo (pasterizovaná smetana), pomerančový džus, mléko, rozinky, vlašské ořechy, skořice		
svačina 1	10 hod	<b>Švestkový pudingový koláč</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sladidlo, švestky, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Kokosové rizoto s hráškem, cuketou a pečenou treskou</b>	Alergeny: 4, 8, 9	Typ jídla: teplé
		složení: filet tresky tmavé, olivový olej, celer řapíkatý sůl, pepř, česnek, krátkozrná hnědá rýže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablečný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové droždí, máta		
svačina 2	16 hod	<b>Dýňová cottage pomazánka</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Wrap s hummusem a kuřecím masem</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), cizrna, koriandr, olivový olej, limetková šťáva, chilli paprička, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule červená, kuřecí prsí maso, cibule, uzená paprika, řázvar, česnek, třtinový cukr, biondo		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola		
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový dortík s malinovým krémem</b>	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), arašidové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablečné pyré, špaldová celozrná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny, tvaroh nízkotučný, mascarpone		
oběd	12 - 14 hod	<b>Křupavé hovězí nudličky se zeleninou</b>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: rýžové nudle (rýžová mouka), hovězí zadní maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže		
svačina 2	16 hod	<b>Caesar salát s parmazánem</b>	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), celozrné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl), konzervant sorbát draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuře v BBQ marinádě s pečenými brambory</b>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, kuřecí prsí maso, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli, paprika červená, cuketa, cibule červená, mrkev		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce</b>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškový 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), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovníce, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	<b>Podmáslový muffin</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda		
oběd	12 - 14 hod	<b>Jáhlový salát s kedlubnami a cizrnou</b>	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: jáhly, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury), ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl, kráti prsí maso		
svačina 2	16 hod	<b>Papriková pikantní pomazánka</b>	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
		složení: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata(rajčata, sůl), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, chilli paprička, stévie, sůl, jablko, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), 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)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a kuřecím masem</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl), kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), hrášek, sůl, pepř		