

Jídelníček Vitalbox 25.9. - 1.10.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátová fritata s houbami</b> složení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablečno - makové muffiny</b> složení: mák, jablko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), šťáva z citrónu, med, sůl, ovesné vločky, jedlá sůd, žitná mouka, kokos, kakao	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřečí kung pao s rýží</b> složení: kuřečí prsní maso, paprika červená, česnek, pórek, mrkev, chilli paprička, arašidy, kuřečí vývar (v různém poměru kuřečí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), solamyl (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Šunková pěna</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), paprika červená sladká, sůl, pepř, petrželka, mrkev, ananas, jablko, citrónová šťáva, cukr, stevie, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s mrkví, zeleným salátem a vařeným bramborem</b> složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí bílé (zelí hlávkové, pitná voda, kvasný ocet lihový, cukr, jedlá sůl, koření (hořčičné semínko, kmín), regulátor kyselosti E330, antioxidant, sladidlo E954, extrakty koření), paprika červená (paprika červená, sůl, ocet), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, cukr, pepř, sůl	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy</b> složení: ovesné vločky, mléko polotučné, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) [emulgátor: sójový lecitin], který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktoalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidlo: acesulfam-K, sukralóza, L-leucín, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) [emulgátor: sójový lecitin], destréza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový tvaroh</b> složení: tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), jahody, stevie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřečím masem</b> složení: kuřečí prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlá sůl přírodní aroma, rýžová mouka), pepř	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem</b> složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Palak s tofu a pečeným bramborem</b> složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sraždělo), citrónová šťáva, tymián, rozmarán, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, koriandr, garam masala, olivový olej, brambory,	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou</b> složení: filet tuňáka (tuňák, sůl), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), mrkev, sůl, okurka salátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Meruňkový pudingový koláč</b> složení: spalďová mouka, 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, E180e), mléko, sladidlo, meruňky, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
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, sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kukuřičná krémová polévka</b> složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mléko, cibule, rostlinný olej, sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré</b> složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (olivý), česnek, cibule, olivový olej, pepř, sůl)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy</b> složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), 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, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya), vanilková esence, olivový olej (olivový), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablčný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s lesním ovocem</b> složení: ovesné vločky, másla (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudíngový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rží</b> složení: treska tmavá, kurkuma, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), másla (pasterizovaná smetana), citrón, bazalka, směs koření, ržje	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hanácký salát ve fitness verzi</b> složení: červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chléba (ržje, amarant, mošská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí</b> složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, párek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b> složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Jahodovo - banánové smoothie</b> 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, zahusťovač: xantanová 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	<b>Hovězí na houbách, bulgur</b> složení: hovězí zadní maso, cibule, směs hub, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), kmín, sůl, pepř, celozrnná mouka, česnek, rostlinný olej, bulgur, petrželka	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hrachová pomazánka</b> složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými bramborami</b> složení: kuřecí prsí maso, olivový olej (olivový), kukuřice, cibule, solamyl (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, zelenina, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Šýrová pomazánka s knuspi chlebíkem a zeleninou</b> složení: sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), sterilovaná červená paprika (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semínko, kkořeniční výtažek), sůl, pepř, salátová okurka, knuspi chléb (ržje, kukuřičná mouka, hrách, sušená cibule, směs zeleniny (pastiňák, karotka, petržel, petrželová nat, pažitka, líbeček), bramborové vločky, sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Tvarohový řez</b> složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforeňnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoládá bílá (cukr, kakaové másla, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt), tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou</b> složení: kuřecí prsí maso, růžičková kapusta, dýně hokkaido, směs koření, kuskus ( semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Slané lívance s mrkvovým dipem</b> složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, vejce ( bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), celozrnná hladká mouka, kypřící prášek do pečiva, mléko, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí po burgundsku, bramborová kaše</b> složení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, česnek, řapkatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampiony, brambory, mléko	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé