

Jídelníček Vitalbox 26. 7. - 1. 8. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce se špenátem a restovanými žampiony		
		slázení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, rostlinný olej, sůl, pepř, bylinky, 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, arašíd, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Red Velvet muffiny		
		slázení: celozrnná mouka, třtinový cukr, kypřiči prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaové hmoty, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Salát Caprese		
		slázení: rajče, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, smet. sýrovka	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí kung pao s rýží		
		slázení: kuřecí prsní maso, paprika červená, česnek, pórek, mrkev, chilli paprička, ananásy, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí 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, ryže	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunková pěna		
		slázení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s mrkví, zeleným salátem a vařeným bramborem		
		slázení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí, paprika červená (paprika červená, sůl, ocet)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy		
		slázení: ovesné vločky, mléko polotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný štrúdl		
		slázení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mražený sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem		
		slázení: kuřecí 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	Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem		
		Slázení: vejce (bílek, žloutek) sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Palak s tofu a pečeným bramborem		
		Slázení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní syřidlo), citronová šťáva, tymián, rozmarín, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, kurkuma, garum masala, olivový olej, brambory,	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou		
		slázení: filet tuňáka (tuňák, sůl), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, směs bylinek, okurka solátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Fitness buchta		
		slázení: špaldová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřiči prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kokos, proteinyový prášek (syrovátkový proteinyový koncentrát (obsahuje slávečnický lecitin a protizraňovou látku (ajkarectan vápenatý)), syrovátkový proteinyový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlová a xanthanová guma, aroma, protislepáková látka oxid křemičitý), chléb sody, sladidlo sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Boloňské špagety		
		Slázení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, fazikový 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, mlékařské kultury), sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kukuřičná krémová polévka		
		slázení: 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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, arašíd, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, Fepové pyré		
		slázení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto (bazalka, olivový olej (olivový), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s granolou, skořicí, vanilkou, ovocem a ořechy		
		slázení: jogurt (mléko, sušené odstředěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivový), mandle, kokos, slanečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Cheesecake s lesním ovocem		

		<p>slazené: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citronová kůra, pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkový aroma, E101, E160e) tvaroh náletušný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny zahrady, rybíz červený, ostružiny zahrady, borůvky lesní)</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<p>Rybi filet s bazalkovým převleem a kurkumovou rýží</p> <p>slazení: treska žmavá, kurkuma, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), citron, bazalka, směs koření, rýže</p>	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<p>Hanácký salát ve fitness verzi</p> <p>slazení: červená zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chleba (rýže, pšeničná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<p>Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí</p> <p>slazení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majonéza, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<p>Banánovo ovesné lívanečky s ořechy a ovocem</p> <p>slazení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hrůška Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<p>Řepové lassi</p> <p>slazení: červený řepa, mrkev, celer (paprika), banán</p>	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<p>Hovězí na houbách, bulgur</p> <p>slazení: 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</p>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<p>Hrachová pomazánka</p> <p>Slazení: hrášek, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)</p>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<p>Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a batulkovými pečenými brambory</p> <p>slazení: kuřecí prsí maso, olivový olej (olivy), kukuřice, cibule, solamý (bramborový škrob), sůl, sýrová omáčka (pšenná voda, sýrové bobky, sůl, pšeničná mouka, cukr) kuřecí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brambory, zelenina, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka</p>	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<p>Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem</p> <p>slazení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablko, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<p>Mléčný Féz</p> <p>Slazení: vejce (bílek, žloutek), kakao, kukuričný škrob, med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), čokoláda (cukr, kokosové máslo, kokosové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)</p>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<p>Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou</p> <p>slazení: kuřecí prsí maso, růžičková kapusta, dýně hokkaido, směs koření, kusus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet, olivový olej</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<p>Mrkvová pomazánka</p> <p>slazení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl), mléčné kultury, zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citronová šťáva, pepř, paprika, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<p>Krůtí po burgundsku, bramborové kaše</p> <p>slazení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, česnek, paprikový celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, vepřový protlak, víno červené, jarní cibulka, žampióny, brambory, mléko</p>	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<p>Jogurt se zázvorovou granolou a ovocem</p> <p>slazení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, kokos, skořice, zázvor, med, kokosový olej, brusinky, ananas</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<p>Špaldový koláč s tvarohem a švestkami</p> <p>slazení: hladká špaldová mouka, máslo (pasterizovaná smetana), třtinový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sádlo, pudingový prášek (kukuričný škrob, sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), citronová kůra a šťáva</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<p>Kari rizoto s uzeným tofu</p> <p>slazení: rýže, uzené tofu (dýň, voda, sýrová omáčka (voda, sýra, pšeničné, sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<p>Kvěťákový quiche</p> <p>slazení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), vejce (bílek, žloutek), kvěťáky (včetně 30% (hladová či jiné ovočka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule, sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 2, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<p>Krůtí karbanátek s bramborovým salátem a hořčičovo - medovým dipem</p> <p>slazení: mléčné krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínka, E202, koření (včetně) kukuričný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínka, hrozný ocet, sůl, kurkuma, vyjažek koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hladiolistá</p>	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNÝ				