

Jídelníček Vitalbox od 3. 5. - 9. 5. 2021				
PONDĚLÍ				
snídaně	7-9 hod	Skořicové lívance		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špalůvka mouka, sůl, kypřicí prášek do pečiva, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), skořice, směs kysaného ovoce, zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura).	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mrkvový dort		
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), mrkev, celozrnná špalůvka mouka, banán, vločkové ořechy, vejce (bílek, žloutek), E300, skořice, sůl, citrónová šťáva a kůra, med, třtinový cukr, stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*		Šunka se zeleninou		
		Složení: vepřivá šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), zelenina	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Hovězí Stroganov, ryže		
		Složení: hovězí masa, rostlinný olej, žampiony, cibule, sůl, pepř, uzená paprika, hovězí vývar (v různém poměru masa a kosti hovězí, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajský protáček, petrželka, citrónová šťáva, ryže	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, pro vybrané programy knäckebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina	Alergie: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Kuřecí nudličky v zázvorové marinádě s bramborem a pečenou zeleninou		
		Složení: kuřecí prsní masa, zázvor, sůl, pepř, kari, olivový olej (olivy), brambor, mrkev, brokolice, celer	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7-9 hod	Vaječný Cottage s kedlubnou		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtahček koření), cottage sýr (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sůl, pepř, žitný chléb (žitný kvas (pšná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), kedlubna	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Švestkový koláč		
		Složení: ovesné vločky, celozrnná mouka pšeničná, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mák, vejce (bílek, žloutek), proteinový prášek (Konzentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferrinu, laktoalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), obilné ořechy, L-glutamin, sládkovič acetulformát, sukralóza, L-leucin, zahušťovačlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papáinu z Carica papaya.), skořice, kypřicí prášek do pečiva, stévie, švestky, stévie, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Filírovaná kuřecí prsa sous - vide na bazalce se zeleninovým kuskusem a rukolou		
		Složení: kuřecí prsní masa, rukola, česnek, cibule, sůl, pepř, fepo červená, kuska (semolina z tvrdé pšenice), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), bazalka	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát		
		Složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, cibule, petrželka, olivový olej, ocet lhavý, sůl, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo), pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, maňská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Krůtí plátek s mrkvo - dýňovým přelivem a pečenými bramborovými dukáty a bylinkami		
		Složení: krůtí prsní masa, cibule, mrkev, dýňové Houkaidó, směs koření, brambory, pepř, sůl, rozmarýn, tymián, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7-9 hod	Vanilkový domácí Pribináček s ořechovým mlsí a lesním ovocem		
		Složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mlsí (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilkové aroma, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukurmičný škrob, sůl obchodně čistá, vanilkové aroma, E101, E160e), smetana ke šlehači (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, směs lesního ovoce. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Meruňkový cheesecake		
		Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukurmičný škrob, sůl obchodně čistá, vanilkové aroma, E101, E160e), citrónová šťáva, mléko, stévie, meruňky, solátina (vepřového původu)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Marinované tofu s dušenou zeleninou v pomerančové šťávě, ryže		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), tofu uzené (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), Šmakoun (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pomeranč, mrkev, cibule, fapikový celer, zázvor, pórek, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, citrónová šťáva, ryže, olivový olej, směs italského koření	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bramborovo - špenátový quiche		
		Složení: cibule, brambory, olivový olej, špenát, Cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko a jiné smetana/mléko), jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), Šmakounem (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pepř, sůl, paprika červená, zelí bílé, med, mrkev	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Kuřecí prsíčka se salátkem z brambor, zelených fazolek a sezamu		
		Složení: kuřecí prsní masa, rostlinný olej, směs koření, sůl, pepř, brambory, zelené fazolky, vinný ocet, med, sezamové semínko tmavé	Alergeny: 11	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7-9 hod	Zapečené ovesné vločky s ovocem a jogurtovým přelivem		
		Složení: ovesné vločky, odušněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odušněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, máslo (pasterizovaná smetana), kypřicí prášek do pečiva, skořice, zázvor, sůl, vláčíské ořechy, vanilkové aroma, broskve	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené/teplé
svačina 1	10 hod	Banánovo čokoládový chlebiček		
		Složení: banán, jablko, ovesné vločky, špalůvka celozrnná, vejce (bílek, žloutek), proteinový prášek (Konzentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferrinu, laktoalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), obilné ořechy, L-glutamin, sládkovič acetulformát, sukralóza, L-leucin, zahušťovačlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papáinu z Carica papaya.), kokosový olej, kakao, sůl, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukurmičný škrob)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Španělské krůtí ragu s olivami a rozmarýnem, pohankový pilaf s rozinkami		
		Složení: krůtí prsí maso, olivový olej, cibule červená, česnek, víno červené, rajčata (rajčata, sůl), olivy zelené, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, pahaňka, rozinky, petrželka, mrkev	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kvěťákový krém		
		Složení: cibule, celozrná hladká mouka, máslo (pastorizovaná smetana), česnek, květák, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), směs koření, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (žitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, dřvošiš, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s gratinovanými brambory a zeleninovým ratatouille		
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, máslo (pastorizovaná smetana), smetana ke šlehání (smetana, smetanová kultura), mléko pasteurizované, mláďstovný sýr, cibule, česnek, sůl, pepř, cuketa, lilek, paprika červená, cibule, rajčata (rajčata, sůl), tymián, rozmarýn, bazalka	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko-tvaroh s ovsnými vločkami, kokosem a ovocem		
		Složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), kakao, ovesné vločky, kokos, ovoce, stévie	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makovo - jablečný muffin		
		Složení: mák, vejce (bílek, žloutek), med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), šťáva z citrónu, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, jablko, E500	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*		Makový tvaroh		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mák, sladidlo	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tmavá treska na špenátovém lůžku, bulgur		
		Složení: filet tmavé tresky, směs bylinek, listový špenát, smetana (smetana, smetanová kultura), česnek, olivový olej (olivový), kmín, pepř, sůl, bulgur	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celerový salát s ořechy		
		Složení: šmakoun (vejce bílek, jatrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), celer, jablko, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odluštěné mléko, jogurtová kultura), vlašské ořechy, citrónová šťáva a kůra, sůl, pro vybrané programy knočekbrat. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 9	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou, bramborovou kaší, asijský salát		
		Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, mléko, máslo (pastorizovaná smetana)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Slaná ovesná kaše se špenátem, rajčaty a mozzarellou		
		Složení: ovesné vločky, olivový olej, cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), bazalka, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), špenát, sůl, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný závin		
		Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, acét, mořská sůl), jablko, skořice, med, citrónová šťáva, celozrná strouhanka, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle na asijský způsob, krůtí maso		
		Složení: krůtí prsí maso, chilli paprička, pórek, mrkev, zelí bílé, tmavá sójová omáčka (přtá voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr, rostlinný olej, sůl, pepř, ryšové nudle (přtávé mouka)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový bulgurový salát s chilli papričkami a vejcem		
		Složení: bulgur (hrubozrná pšenice), chilli papričky, rostlinný olej, cibule, petržel, paprika, sůl, směs koření, acét, kvass jablečný, máta, citrónová šťáva, vejce (bílek, žloutek), rajčata (rajčata, sůl), pastička	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Hovězí fajitas s celozrnnou tortillou a mexickou rajčatovou salsou		
		Složení: hovězí maso, cibule, paprika červená, paprika žlutá, paprika zelená, žitný cukr, karamelový sirup, limeta, oregano, skořice, sůl, rostlinný olej, rajčata, zelené chilli papričky, karamelová tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E236, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, směs bylinek, sůl	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Vajíčková fit pomazánka		
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný acét, sůl, kurkuma, výtazek koření), sůl, pepř, zelenina, žitný chléb (žitný kvas (žitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, dřvošiš, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Peanut butter cake		
		Složení: cizrna, banán, ovesné vločky, med, nízkotučné mléko, arašídové máslo (prašidky), kyselé prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, sůl, nutella (cukr, palmový olej, liskové oříšky, odluštěné sušené mléko, kakao, vanilkové aroma), jahodový džem (sirup sorbit, kyselina citrónová, jahody, pektin)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí kostky s batátovo - petrželovou omáčkou a karotkovým kuskusem		
		Složení: kuřecí prsí maso, batát, petržel, cibule, směs koření, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mrkev, kuskus, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura)	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celero - mrkvové placičky s dipem		
		Složení: uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšeničné sůl)), mrkev, celer, vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, sůl, pepř, bazalka, kari, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), olivový olej, tvaroh (mléko, mlékařské kultury)	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Šťavnatá krůtí prsa se sezamem, mrkvovým pyré a bazalkovým zelím		
		Složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný acét, sůl, kurkuma, výtazek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), smetana ke šlehání (smetana, smetanová kultura), máslo (pastorizovaná smetana), bílý zelí, bazalka, česnek, olivový olej, sůl, pepř, směs ořechů, sezamové semínko	Alergeny: 7, 9, 10, 11	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				