

Jídelníček Vitalbox 11. 10. - 17. 10. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s ovocem		
		<p>sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, vlašské ořechy, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, směs lesního ovoce</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mrkvová buchta s ananášem a banány		
		<p>sloužení: vejce(bílek, žloutek),mléko polotučné, celozrnná špaldová mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl,vlašské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Šunka se zeleninou		
		<p>sloužení: vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), zelenina</p>	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Rýžové nudle s dušenou kokosovou zeleninou a kuřecím masem		
		<p>Sloužení: rostlinný olej, kuřecí prsí masa, sójová omáčka (sójové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rajče, pórek, cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, římský kmín, kurkuma, Česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), máslo (pasterizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínová rýže</p>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh		
		<p>sloužení: 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, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí plátek s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		<p>Sloužení: krůtí prsí masa, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (oliva), mrkev, mléko polotučné, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřev, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150a, E202, E211, perníkavé koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, stránová káva, sůl, pepř, brambory, batáty</p>	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce s bylinkami, zelenina		
		<p>Sloužení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, pro vybrané programy knočekbrat, kukuřice, rajče, římský salát</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Višňový cottage		
		<p>sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, višně, kokos</p>	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svičková		
		<p>sloužení: hovězí zadní masa, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), smetana na šlehdání(mléko, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, difosforečnan sodný, uhličitan sodný), pšeničná mouka)</p>	Alergeny: 1, 7, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Fazolová pomazánka		
		<p>sloužení: červené fazole, cibule, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, pepř, sůl, petrželka, pro vybrané programy rýžový chléba (amarant, rýže, sůl)</p>	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s hráškovo - bramborovou kaší		
		<p>sloužení: krůtí prsí masa, paprika červená (paprika červená, sůl, ocet, koření), sůl, pepř, směs koření, brambory, hrášek, brambory, rostlinný olej, cherry rajče, cibule, mléko polotučné, tymián, rozmarýn</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelímek s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		<p>sloužení: jogurt (mléko, sušené odstředěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (maliny), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový perník		
		<p>sloužení: celozrnná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka amid křemičité, chlorid sodný, sládku sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kokos, semínkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková povidla (švestkový polotovár, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel), jablka</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí pilaf s bulgurem		
		<p>sloužení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, kuřecí prsí masa, bulgur (hrubě mletá pšenice), sůl, pepř</p>	Alergen: 1, 3	Typ jídla: teplé
Svačina	16 hod	Tvarohovo-křenová pomazánka		
		<p>Sloužení: 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, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), zelenina</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod	Treska s koprovým přelivem, brambory a brokolice		
		složení: filet tresky tmavé, brambory, rostlinný olej, brokolice, sůl, pepř, směs bylinek, smetana ke šlehání (smetana, smetanová kultura), rozmarýn, brokolice, kopr, celozrnná mouka pšeničná, máslo (pasterizované 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, výtažek kofein), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (ryže, amarant, molské sůl), vločkové ořechy, kedlubna, mrkev, olivový olej, jablčný ocet, petrželka, rozmarýn	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Jahodový tvaroh		
		složení: 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 krůtí prso sou vide s jarním zeleninovým salátem a kuskusem		
		složení: krůtí prsí maso, 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		
		složení: mozzarella (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (oliv), česnek, sůl, pepř), knackebrot (celozrnná 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 hovězího sekaného masa s bylinkami, bramborovou kaší a salátkem z červeného zeli		
		složení: mleté hovězí maso, 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		
		složení: 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		
		složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, jahody, borůvky lesní, stévie	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží a tofu		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždlo), cibule, česnek, mrkev, řapíkatý 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		
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýňová semínka, pepř, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčko se štouchanými brambory a zeleninou		
		složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, brambory, cibule, majoránka, sůl, pepř, máslo (pasterizované smetana), mrkev, kvěťák, rostlinný olej	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Sandwich s vlašským okem a zeleninou		
		složení: celozrnný toaťový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, arašíd, ječmál s jádem (ječmál sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječmná sládková mouka, sládkový extrakt (ječmná sládková mouka), látka zlepšující mouku byjelina 1-askarobová), regulátor kyselosti octany sodné), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextrosa, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), rajče, baby špenát, mrkev, žemě (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, ječmál sůl)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Čokoládový dortík s jahodami		
		složení: ovesné vločky, kokos, jablka, mléko nízkotučné, pudlínový prášek (pšeničný škrob, kukulíčný škrob, sůl obohacená jádrem, vanilkové 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		
		složení: máslo (pasterizované smetana), cibule, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), ryže, bylinky, kuřecí prsí maso, tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Zeleninový salát Coleslaw		
		složení: zeli bílé, mrkev, cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), zahřátá smetana (mléko, smetanová kultura), ocet, sůl, pepř, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek kofein), cetr.šáva	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s fazolkami a mrkvovo - bramborovým pyré		
		Složení: krůtí prsí maso, 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, pepř, směs koření	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		Složení: 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: studené / teplé
svačina	10 hod	Batátové muffiny		
		Složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a praxipékovou látku [fosforeňan vápenatý]), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková přemílná vláknina, stabilizátory okřáslá a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoládová bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýže		
		Složení: tofu uzené (voda, sójové boby, přírodní srázeď), worchester (kvasný lihový ocet, melasa, sladový ocet (z ječmene), voda, cukr, tamarindová šťáva, sůl, cibule, ančovičky, česnek, aromata), koriandr, petrželka, med, sójová omáčka(sójová omáčka pitná voda,sójové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr),sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s jarní cibulkou		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, jarní cibulka, slunečnicový chléb (celozrnná žitná mouka, pšeničné droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek) (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		
		Složení: kuřecí prsí maso, směs italských bylin, brambory, jogurt (mléko, jogurtová kultura) směs koření sůl, pepř, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtažek), ředkvičky, djánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rostlinný olej, lilék, bazalka, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				