

Jídelníček Vitalbox 18. 10. - 24. 10. 2021

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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Red Velvet muffiny</b>		
		složení: celozrnná mouka, třtinový cukr, kypřící prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Salát Caprese</b>		
		složení: rajče, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí kung pao s rýží</b>		
		složení: kuřecí prsní maso, paprika červená, česnek, pšárek, mrkev, chilli paprička, arašídový olej, 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, 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, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná 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, zeli bílé (zeli hlávkové, pitná voda, kvasný ocet, lihový cukr, jedlá sůl, koření (hořčičné semínko, kmín), regulátor kyselosti E330, antioxidant, sládko 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, meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablečný štrúdl</b>		
		složení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mošná sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem</b>		
		složení: 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	<b>Zeleninový salát s vejcem a bylinkovým dresinkem</b>		
		složení: 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	<b>Palak s tofu a pečeným bramborem</b>		
		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srádko), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, kariandr, 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 (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness buchta</b>		
		složení: špaldová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kokos, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispékávací látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitín), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory nádisílové a karbonylová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, okrasní sody, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, 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	<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, 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	<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 (žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, ječmál sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré		
		složení: krůtí prsí 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
<b>ČTVRTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s granolou, skořicí, vanilkou, ovocem a ořechy		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivový), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný dřív, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Cheesecake s lesním ovocem		
		složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citronová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtužené 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	Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží		
		složení: treska tmavá, kurkuma, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), citron, bazalka, směs koření, rýže	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hanácký salát ve fitness verzi		
		složení: červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chléba (rýže, amarant, mošná sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí		
		složení: 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	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné lívanečky s ořechy a ovocem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřicí prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Řepové lassi		
		složení: červený řepa, mrkev, celer (opikaty), banán	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na houbách, bulgur		
		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	Hrachová pomazánka		
		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	Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory		
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej (olivový), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka(kapitná 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
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem		
		složení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt ( mléko, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mléčný řez		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), kakao, kukuřičný škrob, med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), zakalida (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou		
		složení: kuřecí prsí maso, růžičková kapusta, dýně hokkaido, směs koření, kusus ( semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka. bozarnikový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	<b>Mrkvová pomazánka</b>		
		složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citronová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí po burgundsku, bramborová kaše</b>		
		složení: krůtí prsní maso, cibule, mrkev, těsněk, řapíkatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, šampióny, brambory, mléko	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>NEDĚLE</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Jogurt se zázvorovou granolou a ovocem</b>		
		složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh ( mléko, mlékařská kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, zázvor, med, kokosový olej, brusinky, ananas	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Špaldový koláč s tvarohem a švestkami</b>		
		složení: hladká špaldová mouka, máslo ( pasteurizovaná smetana), třtinový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudíngový prášek (kukuřičný škrob, sůl, aroma), vejce ( bílek, žloutek), citronová kůra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kari rízoto s uzeným tofu</b>		
		složení: rýže, uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Květákový quiche</b>		
		složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mražská sůl), vejce (bílek, žloutek), květák, sýr eidam 30% (Masdeto či jiné značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), cibule, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí karbanátek s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem</b>		
		složení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná ( okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření vřetaček), kukuřičný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřetaček koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hladkolistá	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé
<b>*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY</b>				