

Jídelníček Vitalbox 17. 1. - 23. 1. 2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré		
		<p>složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med, chia semínka, ovoce, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů, jahody. Může obsahovat stopy anásoů.</p>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánový chlebiček		
		<p>složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), ovesná mouka, kokos, kokosový olej, vanilkový extrakt, sůl, kypřící prášek do pečiva (E500), mléko, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý), chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), jedlá soda</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi		
		<p>složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srádky), žampiony, mrkev, paprika červená, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), med, česnek, zázvor, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle, sezamová semínka, česneková pasta, kukuřičný škrob</p>	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunka s křenovou pěnou a vícezrnným chlebem		
		<p>složení: vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), mrkev, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, sůl, pepř, petrželka, vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, celozrná, pšeničné vločky, potravní lámanka, sůl, sušené dráždí, kmin, cukr třtinový), paprika červená</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí paličky se salátem coleslaw, pažitkový brambor		
		<p>složení: kuřecí stehna, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeří bílé, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), pažitka, sůl, pepř</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem		
		<p>složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý), chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva, banán, kokosový olej, stévie, ovoce</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		<p>složení: cottage (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), stévie, kokos, meloun cantaloupe</p>	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami		
		<p>složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)</p>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka		
		<p>složení: Šmakoun (vejce bílek, žitacelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knackebrot</p>	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Wrap ve středomořském stylu		
		<p>složení: krůtí prsní maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda, brambory, kečup (rajčata, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl, extrakty koření a bylin (obsahuje celer), koření)</p>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se šunkou		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, rajčata, okurka solátová, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový širup, dráždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jahodovo-vanilkový dezert s ovesnými vločkami		
		<p>složení: ovesné vločky, mléko, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacena džem, vanilkové aroma, E101, E160), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), stévie, jahody</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem		
		<p>složení: kuřecí prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilovaná kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semínka, koření výtažek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubé mléto pšenice)</p>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem		

		<p>složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot</p>	<p>Alergeny: 1, 7</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
večeře	18 - 20 hod.	<p>Rybí fileť s bylinkami a bramborovým salátem</p>		
		<p>složení: fileť tresky tmavé, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, zelenina, brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), kyselá okurka (okurky, cukr, voda, sůl, ocet lihový, aroma, hořčičné semínko), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrón</p>	<p>Alergeny: 1, 4, 7, 10</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	<p>Domácí granola s jogurtem a ovocem</p>		
		<p>složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, vlně. Může obsahovat stopy arašídů.</p>	<p>Alergeny: 1, 5, 7, 8</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
svačina 1	10 hod.	<p>Ovocný salát</p>		
		<p>složení: pomeranč, jablko, broskev, borůvky kanadské, citrónová šťáva, med</p>	<p>Alergeny: -</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
oběd	12 - 14 hod.	<p>Kuřecí ragú s lesními houbami a brokolicevou pohankou</p>		
		<p>Složení: kuřecí prsí maso, brokolice, řapíkatý celer, cibule, česnek, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, pohanka</p>	<p>Alergeny: 9</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>
svačina 2	16 hod.	<p>Lázeňská pěna</p>		
		<p>složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), pomazánkové máslo (zakysaná smetana, sušené mléko, sůl, škrob), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sardelové řezky v oleji (ančovičky, slunečnicový olej, sůl), paprika červená sterilovaná, pažitka, sůl, 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, drolad, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajče, vejce (bílek, žloutek)</p>	<p>Alergeny: 1, 4, 7</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
večeře	18 - 20 hod.	<p>Krůtí roláda s mačkanými brambory a okurkovým salátem</p>		
		<p>složení: krůtí prsí maso, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka salátová, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, vejce (bílek, žloutek), paprika červená, hrášek</p>	<p>Alergeny: 3, 7</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	<p>Pikantní ovesná kaše s pečenou zeleninou a vejcem</p>		
		<p>složení: ovesné vločky, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, konopí, kori, česnek, sůl, pepř, mrkev, brokolice, rajčata</p>	<p>Alergeny: 1, 3, 9</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>
svačina 1	10 hod.	<p>Medovo - mandlové muffiny</p>		
		<p>Složení: ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkový extrakt, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, stevie, med, mandle, vejce (bílek, žloutek), borůvky, bílá čokoláda</p>	<p>Alergeny: 1, 7, 8</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
oběd	12 - 14 hod.	<p>Celozrnné špagety se špenátem a krůtím masem</p>		
		<p>složení: krůtí prsí maso, slunečnicový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvě, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), dýhová semínka</p>	<p>Alergeny: 1, 3, 8</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>
svačina 2	16 hod.	<p>Rajčatový salát s mozzarellou</p>		
		<p>složení: rajčata, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, česnek, směs ořechů, sůl, pepř, olivový olej, pro vybrané programy rýžový chlébík (rýže, amarant, sůl)</p>	<p>Alergeny: 5, 7, 8</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
večeře	18 - 20 hod.	<p>Filirované kuřecí prsíčko s tomatovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem</p>		
		<p>Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilék, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka</p>	<p>Alergeny: -</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod.	<p>Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem</p>		
		<p>složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)</p>	<p>Alergeny: 1, 3, 7</p>	<p>Typ jídla: studené / teplé</p>
svačina 1	10 hod.	<p>Mangové smoothie</p>		
		<p>složení: mléko polotučné, jogurt (mléko, jogurtová kultura), mango, stévie, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékavou látku Josforenan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten)</p>	<p>Alergeny: 7</p>	<p>Typ jídla: studené</p>
oběd	12 - 14 hod.	<p>Hovězí chilli con carne s divokou rýží</p>		
		<p>složení: hovězí maso, olivový olej, cibule, paprika červená, česnek, chilli, římský kmín, rajčata (rajčata, sůl), fazole červené, stévie, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)</p>	<p>Alergeny: 9</p>	<p>Typ jídla: teplé</p>

svačina 2	16 hod	Špenátovo - sýrové muffiny		
		<p>složení: celozrnná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčárenské kultury), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka [vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300], rukola</p>	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Dýňová polévka s cizrnou, žitný chlebek		
		<p>složení: cizrna, dýně Hokkaidó, zázvor, cibule, mrkev, zázvor, směs koření, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivový), brambory, pražená dýňová semínka, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda), 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, 3, 9	Typ jídla: teplé
NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		<p>složení: celozrnný toašový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sládková mouka, sládkový extrakt (ječný sládek, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbátová), regulátor kyselosti octany sodné.), žervé light (mléko pítotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E330, mlékařská kultura), vepřová šunka [vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300], rajče, baby špenát, okurka, paprika červená</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový dortík		
		<p>složení: Šmakoun (vejčitý bílek, voda, aroma), mák, med, tvaroh (mléko, mlékařská kultura), citronová šťáva, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, jablko, kokos, kokosový cukr, vejce (bílek, žloutek), sýr Ricotta (syrovátka, jedlá sůl, kyselina citronová), maliny</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Filírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolici		
		<p>složení: kuřecí prsí maso, směs koření, máslo (pasterizovaná smetana), brokolice, kuskus, mrkev, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy		
		<p>složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařská kultura), lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami		
		<p>složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivový olej</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé