

Jídelníček Vitalbox 20.6.-26.6.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tvarohovo - jogurtový pohár s chia semínky, ořechovo - kokosovým máslem a ovocným pyré</b> 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 arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Kakaový muffin</b> složení: celozrná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřící prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), kefir (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda bílá	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi</b> složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), 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	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Šunka s křenovou pomazánkou a vícezrnným chlebem</b> složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), mrkev, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské 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, pšeničná mouka celozrná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmin, cukr třtinový), paprika červená	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Kuřecí paličky se salátem coleslaw, pažitkové brambory</b> složení: kuřecí stehno, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli bílé, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), pažitka, sůl, pepř	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Proteinové lívance s ovocem a tvarohem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařská kultura), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová 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	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Broskvový tvarohový dezert</b> složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stévie, máslo (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>FIT Rajská omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami</b> 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)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Pikantní pomazánka</b> složení: Šmakoun (vaječný bílek, jitra celová 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	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Wrap ve středomořském stylu</b> 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)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Fritáta se šunkou a zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, rajče, okurka salátová, 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)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s lesním ovocem</b> složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (moliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bulguroto po srbsku s kuřecím masem</b> složení: kuřecí prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilování kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salátek s balkánským sýrem</b> složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Rybí filet s bylinkami a bramborovým salátem</b> složení: fileť tresky tmavé, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmin, 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	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Domácí granola s jogurtem a ovocem</b> složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, víšně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Meruňkovo - banánové smoothie</b> složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, stabilizátor: acesyulfam-K, sukralóza, L-leucín, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajiny z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí ragú s lesními houbami a brokolicevou pohankou</b> 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	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Žitný chleběk s vajíčkovou pomazánkou, vepřovou šunkou a zeleninou</b> složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), po vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), vepřová šunka, rajče	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Krůtí roláda s mačkanými brambory a okurkovým salátem</b> složení: krůtí prsí maso, másla (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka salátová, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, vejce ( bílek, žloutek), paprika červená, hrášek	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Volská oka s pečenou zeleninou a žitným chleběkem</b> složení: vejce (bílek, žloutek), zeleninový vývar ( v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, koriandr, kari, česnek, sůl, pepř, mrkev, cibule, paprika červená, cuketa, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Dortík s kokosovou panna cottou a lesním ovocem</b> složení: celozrná špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, kokosové mléko, bílý jogurt nízkotučný ( mléko, jogurtová kultura), želatina, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), stevie, třtinový cukr, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Celozrné špagety se špenátem a krůtím masem</b> složení: krůtí prsí maso, slunečnicový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrné těstoviny ( mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), dýňová semínka	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Rajčatový salát s mozzarellou</b> 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 chleběk (rýže, amarant, sůl)	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Fillirované kuřecí prsíčko s rajčatovou zeleninou, bylinkami a pažitkovým bramborem</b> složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilek, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Palaňinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem</b> složení: celozrná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cuketovo - makový chleběček</b> složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stevie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí chilli con carne s divokou rýží</b> 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)	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Špenátovo - sýrové muffiny</b> složení: celozrná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rukola	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Dýňová polévka s cizrnou, žitný chleběk</b> 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, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Obložený sandwich se zeleninovou oblohou</b> složení: celozrný toastový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), ževé light (mléko plnotučné, 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	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Dvoubarevný moučník s tvarohem</b> složení: špaldová mouka, stevie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), vejce ( bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudíngový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	<b>Filírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolicí</b>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		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		
svačina 2	16 hod	<b>Pomazánka z červené řepy</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, kořenici vytažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	<b>Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivy černé		