

Jídelníček Vitalbox 21.11. - 27.11.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo - jogurtový pohár s chia semínky, ořechovo - kokosovým mlsí a ovocným pyré 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	Kakaový muffin složení: celozrnná 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	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedla), žampiony, mrkev, paprika červená, sojová omáčka (pitná voda, sójové 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	Šunka s křenovou pomazánkou a vícezrnným chlebem složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), mrkev, sýr eidám 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, pšeničná mouka celozrnná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový), paprika červená	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí paličky se salátem coleslaw, pažitkové brambory složení: kuřecí stehno, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí bílé, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), pažitka, sůl, pepř	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem a tvarohem 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 okřídlová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla 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	Broskvový tvarohový dezert složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, 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	FIT Rajská omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami 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	Pikantní pomazánka složení: Šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová 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.	Wrap ve středomořském stylu složení: krůtí prsí 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	Fritáta se šunkou a zeleninou 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	Cheesecake s lesním ovocem složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, 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 (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilování kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semínko, koření výtažek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubé mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem 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.	Rybí filet s bylinkami a bramborovým salátem 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	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Domácí granola s jogurtem a ovocem složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, višně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie 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, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušňovač: xanthanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajui z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Kuřecí ragú s lesními houbami a brokoliceovou pohankou	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		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		
svačina 2	16 hod	Žitný chlebič s vajíčkovou pomazánkou, vepřovou šunkou a zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		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 semínka, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), po vybrané programy žitný chlebě (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		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými brambory a okurkovým salátem	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		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		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka s pečenou zeleninou a žitným chlebičkem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		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 chlebě (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)		
svačina 1	10 hod	Dortík s kokosovou panna cottou a lesním ovocem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: celozrná špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, kokosové mléko, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), želatina, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), stevie, třtinový cukr, směs lesního ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Celozrné špagety se špenátem a krutím masem	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, slunečnicový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlažské ořechy, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), dýhová semínka		
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		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 chlebič (rýže, amarant, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Filírované kuřecí prsíčko s tomatovou zeleninou, bylinkami a pažitkovým bramborem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilék, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčeky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dípem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: celozrná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stevie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Hovězí chilli con carne s divokou rýží	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí maso, olivový olej, cibule, paprika červená, česnek, chilli, římský kmín, rajčata (rajčata, sůl), fazole červené, stevie, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)		
svačina 2	16 hod	Špenátovo - sýrové muffiny	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: celozrná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rukola		
večeře	18 - 20 hod.	Dýhová polévka s cizrnou, žitný chlebič	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		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 (olivy), brambory, pražené dýhové semínka, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda), pro vybrané programy žitný chlebě (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)		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: celozrný toašový chlebě (pšeničná mouka celozrná 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 sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), žervé light (mléko plnotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E330, mlékařská kultura), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: špaldová mouka, stevie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Filírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolici	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	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		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(celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami	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		