

Jídelníček Vitalbox 27.6.-3.7.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesné lívanečky s vanilkovým jogurtem, ovoce</b> Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), mléko, med, kakao, kokosový olej, stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), vanilkové aroma, maliny	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový tvarohový krém</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citronová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na česneku, bramborový knedlík, špenát</b> Složení: hovězí zadní maso, česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, dýšť/foreňan sodný, uhlíčitán sodný), pšeničná mouka), špenát, smetana ke šlehání ( mléko, smetanová kultura), cibule, česnek	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b> Složení: bulgur ( hrubozrnná pšenice), olivový olej (olivový), bazalka, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), cibule červená, pepř, sušená rajčata ( rajčata, sůl, rostlinný olej), vejce (bílek, žloutek), sůl, olivový olej, česnek, směs ořechů	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: teplé / studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsíčko s bramborem, meruňkovým čatni a pečenou zeleninou</b> Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření a bylinek, brambor, meruňky, cibule, rostlinný olej, zázvor, chilli, česnek, jablečný ocet, třtinový cukr, mrkev, paprika červená, dýně Hokkaidó, cuketa	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Řecká frittata s olivami a Feta sýrem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozí mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), olivy zelené, olivy černé, kopřiva, 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, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Mangové smoothie</b> Složení: mango, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), 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, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya.)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí steak s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže</b> Složení: kuřecí prsí maso, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jarní cibulka, limetka, pepř, kmín, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, cukr, cibule, česnek, arašidové máslo (arašidy), papričky chilli, sůl, pepř), rýže, rostlinný olej, arašidy, koriandr	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hummus s červenou řepou</b> Složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, mrkev, okurka salátová / řapíkatý celer, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kapustové ragú s krutím masem s petrželkovými bramborami</b> Složení: krůtí prsí maso, kapusta, celozrnná mouka, česnek, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl), pšeničná mouka, cukr, růžičková kapusta, med, chilli, rostlinný olej, třtinový cukr, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Sladký tvaroh s ořechovým mlsí a ovocem</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), mlsí (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Podmáslový muffin</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špladová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá sůl, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Fazole po indicku s tofu a bulgurem</b> Složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl), cibule, sušené oregano, červené fazole (červené fazole, sůl), bulgur (hrubě mletá pšenice), směs koření	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Pikantní salát</b> Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitracelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl), hořčičné semínko, kořenící výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, kořenící výtažek), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), paprika červená, chilli, rajčatové pyré (rajčata, sůl), 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)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s brokolici, pečeným bramborem a skytarkou</b> Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, brokolice, brambory, pepř, sůl, skyr (odtučněné mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), cibule, česnek, nakládané okurky (okurky, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semeno, kořenící výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vajčková fit pomazánka, žitný chléb</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, 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), rajče	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový pudingový koláč</b> Složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aromata, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, jahody, sladidlo, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob</b> Složení: kuřecí prsí maso, pórek, chilli paprička červená, zelí bílé, mrkev, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), arašidy, jarní cibulka, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy rýže jasmínová	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Brokolicový quiche</b> Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), olivový olej (olivy), brokolice, Sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s červenou řepou a batátovou kaší s restovanou červenou cibulkou</b> Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, batáty, brambory, mléko polotučné	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebkem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlebek (celozrná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	<b>Zdravý mrkvový dort</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, celozrná špaldová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (olivy), citronová šťáva, med. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Pečená treska s tomatovou omáčkou s paellou</b> Složení: filet tresky tmavé, sůl, pepř, olivový olej, citron, tymián, cibule, česnek, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, rýže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, petržel, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, rostlinný olej, jarní cibulka, víno červené, rozmarýn, tymián, bazalka	Alergeny: 4, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Sýrová pomazánka se zeleninou</b> Složení: sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), gouda, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), paprika sladká, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pepř, sterilovaná červená paprika (paprika červená sladká, voda, cibule, ocet, cukr, koření), tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařská kultura), knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), petrželka, mrkev	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečená kuřecí prsa s cizrnovou kaší a růžičkovou kapustou</b> Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, šťáva a kůra z citronu, sůl, sezamové semínko, pepř, růžičková kapusta	Alergeny: 9, 11	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem</b> Složení: rýže arborio, mléko, stévie, švestky, mák, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemíčitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé/studené
svačina 1	10 hod	<b>Mrkvový chlebiček</b> Složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Citronovo - bylinkový kuskusový salát s filrovaným krůtím prsíčkem</b> Složení: krůtí prsí maso, citronová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladkolistá petržel	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Fazolová polévka se zeleninou</b> Složení: květák, mrkev, cibule, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata, fazole červené, česnek, sůl, pepř	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí stripsy s šťouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a kečupem</b> Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), cornflakes (kukuřičná krupice, kukuřičná mouka, cukr, jedlá sůl s jódem, jodičnan draselný, ječný sladový výtažek, E170), kukuřičná strouhanka (kukuřice, cizrna), sůl, petržel, olivový olej (olivy), černý pepř, brambory, zelenina (paprika červená, cuketa, cibule, mrkev), kečup (rajčata, cibule, feferonka, směs koření, paprika, jablko, dia cukr, česnek, sůl), máslo (pasterizovaná smetana), jarní cibule	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem</b>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, banán, kokosový olej, mandle, med, kakao), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), směs lesního ovoce, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	<b>Dýňový cheesecake</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakao, máslo (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, paprika sladká, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule, zeleninový vývar (směs zeleniny v různém poměru (mrkev, petržel, celer), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	<b>Salát z červené čočky s vlaškými ořechy</b>	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: Červená čočka, cibule, paprika červená, paprika žlutá, sušená rajčata, vlašské ořechy, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej		
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s pečenými bramborami a zelím, pepřový dip</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, batáty, brambory, rostlinný olej, směs koření, zeli bílé, cibule, mrkev, rostlinný olej, rajčatový protlak (rajčata, sůl), jablečný ocet, sůl, pepř, zakysaná smetana ( mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, paprika červená sladká, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, kari, chilli, pepř, sůl, zelenina		