

Jídelníček Vitalbox 28.11. - 4.12.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesné lívanečky s vanilkovým jogurtem, ovoce 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 / teplé
svačina 1	10 hod	Čokoládový tvarohový krém Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citrónová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na česneku, bramborový knedlík, špenát 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, difosforečnan sodný, uhlíkatý sodný), pšeničná mouka), špenát, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule, česnek	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty Složení: bulgur (hrubozrnná pšenice), olivový olej (olivy), 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	Krůtí prsíčko s bramborem, meruňkovým čatni a pečenou zeleninou 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	Řecká fritata s olivami a Feta sýrem Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kazi mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), olivy zelené, olivy černé, kopr, 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	Mangové smoothie 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), chladič sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajinu z Carica papaya.)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí steak s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže 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	Hummus s červenou řepou 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	Kapustové ragú s krutím masem s petrželkovými bramborami 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	Sladký tvaroh s ořechovým mlsí a ovocem 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	Podmáslový muffin 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 soda, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fazole po indicku s tofu a bulgurem Složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, 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	Pikantní salát Složení: Smakoun natural (vaječný bílek, jitrceolová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, kafeinický výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření 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	Kuřecí steak s brokolici, pečeným bramborem a skytarkou Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, brokolice, brambory, pepř, sůl, skyr (odtučené mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), cibule, česnek, nakládané okurky (okurky, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semeno, koření výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vajíčková fit pomazánka, žitný chléb 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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajče	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Jahodový pudingový koláč Složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový pudink (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	Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob Složení: kuřecí prsí maso, pórek, chilli paprička červená, zell 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	Brokolicev quiche Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), vepřová šunka (vepřová kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), olivový olej (olivy), brokolice, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé

večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou a batátovou kaší s restovanou červenou cibulkou	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, batáty, brambory, mléko polotučné		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebíkem	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlebík (celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladná vůňka)		
svačina 1	10 hod	Zdravý mrkvový dort	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, celozrnná špaldová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (olivy), citrónová šťáva, med. Může obsahovat stopy arašídů.		
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s tomatovou omáčkou s paellou	Alergeny: 4, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka se zeleninou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), gauda, 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 (celozrnná žitná mouka, sůl), petrželka, mrkev		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa s cizrnovou kaší a růžičkovou kapustou	Alergeny: 9, 11	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, šťáva a kůra z citránu, sůl, sezamové semínko, pepř, růžičková kapusta		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé/studené
		Složení: rýže arborio, mléko, stévie, švestky, mák, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sýrový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akciová a xanthonová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med		
svačina 1	10 hod	Mrkvový chlebíček	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
		Složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl		
oběd	12 - 14 hod	Citronovo - bylinkový kuskusový salát s filirovaným krůtím prsíčkem	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, citrónová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrnná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladká petržel		
svačina 2	16 hod	Fazolová polévka se zeleninou	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: květák, mrkev, cibule, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata, fazole červené, česnek, sůl, pepř		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí stripsy s šfouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a kečupem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), cornflakes (kukuřičná krupice, kukuřičná mouka, cukr, jedlá sůl s jodem, 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		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, banán, kokosový olej, mandle, med, kakaó), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), směs lesního ovoce, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Dýňový cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakaó, máslo (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem	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	Salát z červené čočky s vlašskými ořechy	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	Kuřecí steak s pečenými bramborami a zelím, pepřový dip	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, batáty, brambory, rostlinný olej, směs koření, zelí 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		