

Jídelníček Vitalbox 22. 11. - 28. 11. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaňový salátek s jablkem a mrkví		
		složení: vejce(bílek, žloutek), ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablko, citrónová šťáva, stévie, petrželka, 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	Cheesecake s jahodovým přelivem		
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforolan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková plněná vláknina, stabilizátory okřásková a vanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), citrónová kůra, citrónová šťáva, kokos, kefir, kukuřičný škrob, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového pávodu), jahody	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Jahodový tvaroh		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jahody, sladidlo	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krutím masem		
		složení: krutí prsí masa, cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlavy, zeleninový vývar (směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladkálistá petržel	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stévie	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a kuřecími kousky		
		složení: kuřecí prsí masa, česnek, smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, listový špenát, noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s oříchky		
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ovesné vločky, stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Meruňkový flapjack		
		složení: ovesné vločky, kefirové mléko (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedla), vejce (bílek, žloutek), banán, skořice, med, meruňky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svíčková		
		složení: hovězí přední masa, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (olivový), kokosové mléko (extrakt z ořechu, voda), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, sůl), kypřící látky, pšeničná mouka	Alergeny: 1, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené čočky		
		složení: červená čočka, cibule, olivový olej, česnek, mrkev, rajče, citrónová šťáva, sůl, okurka solátová, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Krutí sekaná s brokolici, šťouchaným bramborem a citronovým hráškem		
		složení: krutí prsí masa, brokolice, řapíkatý celer, majránka, celozrnná pečiva (celozrnná pšeničná mouka, voda, kvasnice, rostlinný olej, sůl), vejce (bílek, žloutek), česnek, sůl, pepř, brambory, máslo (pasterizovaná smetana), hrášek, cukr (třtinový), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), pažitka, citrónová kůra, bazalka, máta	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta s kozím sýrem a zeleninou		
		složení: vejce(bílek, žloutek), dýně Hokkaidó, fazolové lusky, brokolice, krutí sýr, petrželka, máta, pažitka, zelenina (okurka solátová, rajče), rostlinný olej, sůl, pepř	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Proteinové perníkové muffiny		
		složení: celozrnná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforolan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková plněná vláknina, stabilizátory okřásková a vanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), polotučné mléko, kokosový olej, med, kokos, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), jablko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s kedlubnovou omáčkou a kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí masa, cibule, kedlubna, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), rostlinný olej, sůl, pepř, sýr parmezánového typu (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka		
		složení: Smaloun natural (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný žitný, cukr, sůl, koření přírodní, hořčičné semínko, extrakt koření), sýr eidam 30% (Mozzarella jiná značka) mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtah koření), olivový olej, sůl, pepř, směs koření, 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	12 - 14 hod	Kuřecí ragú na kořenové zelenině, pečený brambor		
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, cibule, česnek, mrkev, petržel, celer, celer řapíkatý, rajčata, sůl, pepř, jalovec, rozmarýn, brambor	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým mlsí, ovoce		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, cilechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Slaný dýňový koláč		
		Složení: dýně Hokkaidó, celozrnná špaldová mouka (špaldó), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dostraza, E451, E250, E407, E300), lečkový jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), cibule, česnek, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží		
		Složení: hovězí mleté maso, cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čočka, pšocholista petržel, rajčata	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fit rybičková pomazánka		
		Složení: sardinky (sardinka obecná), slunečnicový olej, sůl, chilli, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření vřtaček), mrkev, jarní cibulka, žitný chléb (žitný kvas (pštná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, drazď, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí steak se smetanovými brambory a grilovanou zeleninou		
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, smetana (mléko, smetanová kultura), mléko polotučné, muškátový oříšek, cibule, česnek, sůl, pepř, paprika červená, lilék, cuketa, mrkev	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem		
		Složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, kráti šunka, tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pažitka, sůl, pepř, paprika červená, žitný chléb (žitný kvas (pštná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, drazď, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Fitness brownies z červené řepy		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), červená řepa, bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforeňnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová a xanthanová guma, arama, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sládková substituční a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), jablko, kakao, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilková aroma), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Salát Caprese		
		Složení: rajče, mazzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kedgeriee rýže s treskou a vejcem		
		Složení: filet tresky, bobkový list, rýže, olivový olej, jarní cibulka, česnek, kari, šáva z citronu, vejce (bílek, žloutek), koriandr, pepř	Alergeny: 3, 4	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hrášková krémová polévka		
		Složení: rostlinný olej, cibule bílá, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), hrášek, smetana (mléko, smetanové kultury), brambory, sůl, pepř, pro vybrané programy knočekbrat	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí šfanatá prsa se sezamem a mrkovo - bramborovým pyré		
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, máslo (pasterizovaná smetana), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, mléko, fazolové lusky	Alergeny: 7, 10, 11	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový náky s meruškami s jogurtovým přelivem		
		Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrnná, voda), odtučený tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, meručky	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Tiramisu		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sládko, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), lučina light (smetana, mlékařská kultura), instantní káva, kakao	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Krůti závitky s kari rýží		
		Složení: krůtí prsí maso, anglická slanina (vepřový bok, voda, sůl, E250, cukr, E450, E451, E301, E150d), olivový olej (olivový), sušená rajčata, špenát, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), paprika červená, bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), česnek, solivje, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát		
		složení: solátová okurka, zelená paprika, rajčata, mix listových salátů, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Pečená kuřecí prsa s brambory a květáčkem		
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, brambor, sůl, pepř, květák, cibule, rajčata, česnek, máslo (pasterizovaná smetana), zázvor, směs koření, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s čokoládovou granolou, ovoce		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), banán, kokosový olej, kakao, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový chlebiček		
		složení: celozrná špaládová mouka, vejce(bílek, žloutek), mandlový extrakt, mléko polotučné, mák, kokosový olej, med, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a krutím masem		
		složení: krutí prsí maso, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, směs hub, noky (pšeničná mouka , bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage sýru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtah), cherry rajčata, sůl, pepř, lněná semínka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Hovězí Massaman kari s bramborem, mrkví		
		Složení: hovězí zadní maso, mrkev, cibule, zázvor, česnek, koriandr, kari, kokosové mléko (kokosové ořechy, pitná voda), rybí omáčka, skořice, limeta, rostlinný olej, sůl, brambory	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				