

Jídelníček Vitalbox 29. 11. - 5. 12. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná fritáta s hráškem		
		složení: máslo (pasterizovaná smetana), hrášek, pažitka, sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlé sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), worchester (žitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl max. 6 %, stolní víno, švestková povidla (švestky, jablka, pektin, kyselina citrónová), směs koření, borvíno E150d, sušený rajčatový protlak, aroma, chilli extrakt, česnekový extrakt), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Cuketový makovec		
		složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Tzatziky pomazánka, zelenina		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), sůl, pepř, okurka salátová	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky		
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, cibule, česnek, rajčata, kuřecí vývar (směs kuřecího masa (maso, kosti) a zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlé sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem		
		složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivy), česnek, sůl, pepř), pro vybrané programy knochebrat (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s petrželkovou strouhankou, mačkanými brambory a pečenou zeleninou s broskvemi		
		složení: krůtí prsí maso, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sládková mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražené pšeničné sládková mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sójový, ječný sládkový extrakt/ječný slád, voda/, ječná sládková mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), petrželka placholista, česnek, cibule, dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), med, broskve, mrkev, cibule červená, brokolice, paprika červená, slunečnicová semínka	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakavový domácí Pribináček s ořechovým máslem a švestkovým mousem		
		složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacený jódem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Oreo cheesecake		
		složení: pšeničná hladká mouka, stévie, okako, jedlá sůd, sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená sýrovátka, sůl, sýrovátka, mléčné kultury, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilkové aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuřičný škrob, bakterie mléčného kysání), želatina	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bratislavská omáčka s hovězím masem a rýží		
		složení: hovězí zadní maso, sůl, rostlinný olej, cibule, celozrnná mouka pšeničná, rajčatový protlak (rajčata, sůl), mléko polotučné, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), mrkev, celer, sterilovaná okurka, hrášek, rýže, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty		
		složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, cibule červená, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě s podmáslím, bazalkovou kaší a dušeným červeným zelím		
		složení: kuřecí prsí maso, podmáslí (podmáslí, mléko, mlékařské kultury), dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlavy, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, ředkvička, kedlubna, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Meruňkové palačinky		
		složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Švestkový crumble		
		složení: ovesné vločky, celozrnná špaldová mouka, vláské ořechy, lžtinový cukr, stévie, skořice, máslo (pasterizovaná smetana), jogurt (mléko, jogurtová kultura, sůl), švestky, kukuřičný škrob, pomerančový džus, vanilkové aroma	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Grilované tofu v italské marinádě s grilovaným lílkem s miso pastou, tahini dipem a rajčatovým salátem s bulgurem		

			složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, ilék, miso pasta (sojové boby, Aspergillus oryzae), zázvor, sezamové semínko světlé, koriandr, tahini pasta (sezam), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), česnek, sůl, bulgur (hrubě mletá pšenice), rajčata, cibule červená, máta, pepř	Alergeny: 6, 7, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Teplý čočkový salát s pečenou cuketou a rajčaty			
		složení: cuketa, rajčata, olivový olej, sůl, tymián, estragon, šalvěť, česnek, červená čočka, sušená rajčata (rajčata, olivový olej, sůl), balzamický ocet (vinný ocet, převážně hroznový mošt, sířičtany), bílá	Alergeny: 12	Typ jídla: studené / teplé	
večeře	18 - 20 hod	Sekané hovězí s lehkým bramborovým salátem			
		složení: brambory, ředkvičky, jablko, hrášek, jarní cibulka, olivový olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrná pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pralovaná pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda), ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), mléko, vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé	

ČTVRTEK					
snídaně	7 - 9 hod	Dýňovo - pomerančová kaše s opraženými ořechy			
		složení: ovesné vločky, dýně Hokkaidó, másto (pasterizovaná smetana), pomerančový džus, mléko, rozinky, vlašské ořechy, skořice	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé	
svačina 1	10 hod	Čokoládový malináč			
		složení: vejce (bílek, žloutek), arašídové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablečné pyré, špaldová celozrná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené	
oběd	12 - 14 hod	Kokosové rizoto s hráškem, cuketou a pečenou treskou			
		složení: filet tresky tmavé, olivový olej, celer fapikatý sůl, pepř, česnek, krátkozrná hnědá ryže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablečný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové draždí, máta	Alergeny: 4, 8, 9	Typ jídla: teplé	
svačina 2	16 hod	Dýňová cottage pomazánka			
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knočekbrat (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené	
večeře	18 - 20 hod	Wrap s hummusem a kuřecím masem			
		složení: celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), cizna, koriandr, olivový olej, limetková šťáva, chilli paprička, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule červená, kuřecí prsí maso, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, bílá	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé	

PÁTEK					
snídaně	7 - 9 hod	Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelimek s ovesnými vločkami a kokosem			
		složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené	
svačina 1	10 hod	Víšňovo - banánové smoothie			
		složení: banán, víšně, stévie	Alergeny: -	Typ jídla: studené	
svačina 1 pro SV*	10 hod	Volská oka se zeleninou			
		složení: vejce (bílek, žloutek), směs koření, sezamová zelenina	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé	
oběd	12 - 14 hod	Těstovinový salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou			
		složení: kuřecí prsí maso, uzená paprika, kajenský pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), fapikatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé	
svačina 2	16 hod	Ciznová pomazánka s brokolici			
		složení: cizna, brokolice, sezamové semínko, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chleba, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené	
večeře	18 - 20 hod	Holandský karbanátek s petželkovými brambory, kyselou okurkou a hořčicí			
		složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření/výtažek), králičí prsí maso, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kulture), vejce (bílek, žloutek), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sůl, pepř	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé	

SOBOTA					
snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou			

		složení: celozrná špalďová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Broskovný tvaroh		
		složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, broskev, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Křupavé hovězí nudličky s zeleninou		
		složení: rýžové nudle (rýžová mouka), hovězí zadní maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka (sójové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Cesar salát s parmazánem		
		složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, sýrůlko lysazym), celozrná pečiva (pšeničná mouka, pštná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaný škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vejččné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát draselný, barviva beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijonská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuře v BBQ marinádě s pečenými brambory		
		složení: brambory, kuřecí prsní maso, sójová omáčka (sójové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli, paprika červená, cuketa, cibule červená, mrkev	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

NEDĚLE

snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce		
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforeňan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barviva beta-karoten), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Citronovo - jogurtová bábovka		
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrná špalďová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Špalďový salát s kedlubnami a cizrnou		
		složení: špalda, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury), ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl, kuřecí prsní maso	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	Papriková pikantní pomazánka		
		složení: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata(rajčata, sůl), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, chilli paprička, stévie, sůl, jablko, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pštná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný srot), voda, celozrný žitný srot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, dražď, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsní maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, smetana ke šlehaní (mléko, smetanové kultury), hrášek, sůl, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				