

Jídelníček Vitalbox 16.5.- 22.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s ovesnými vločkami a ovocem složení: odtučněný bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, kakao, ovoce, stevie	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánovo - čokoládový chlebiček složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), spáldová mouka, ovesné vločky, kakao, 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: xantanolová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya.), kokosový olej, kakao, vanilkový extrakt, sůl kypřící prášek do pečiva	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí prsíčka s hořčičným přelivem, rýží a brokolicevým salátem složení: kuřecí prsíční maso, sůl, pepř, smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), brokolice, jablko, rozinky, slunečnicové semínko, jablečný ocet, olivový olej (olivy), řesnek, med	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), 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)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s vařeným bramborem a zeleným salátem složení: krůtí prsíční maso, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sušený medvědí česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí bílé, zelí červené	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná omeleta s žervé, sníadaňový salátek s jablkem a mrkví složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), mrkev, jablko, citrónová šťáva, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
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, zahusťovač: xantanolová 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	FIT Rajská omáčka, těstoviny složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Cibulový quiche složení: pšeničná mouka, pitná voda, tažný a stolní margarín, kvasný ocet lihový, jedlá sůl, kvas světlý, sušené deaktivované droždí, kurkuma, vejce (bílek, žloutek), sůl, cibule, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana (mléko, smetanová kultura), sojová okurka, rajče, paprika červená, fapikový celer, pro vybrané programy mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), pro vybrané programy balsamika (hroznový mošt, barvivo, konzervant, vinný ocet)	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Quesadilla ve středomořském stylu složení: krůtí prsíční maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, žampiony, směs italských kořeních bylinek, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem složení: banán, kokosový olej, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová a xanthanolová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkový cheesecake složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akaciová a xanthanolová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí plátek se zeleninou a bramborovými noky složení: kuřecí prsíční maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, cibule, paprika červená, lilék, cuketa, mrkev, fazolové lusky, kukuřice, noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Čočkovo-celerová pomazánka s mrkví složení: čočka červená, celer, cibule, mrkev, sůl, pepř, olivový olej, kari, 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)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí na švestkách, šťouchané brambory složení: krůtí prsíční maso, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivy), mrkev, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřeň, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citronová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, mandle, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory	Alergeny: 8, 9	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Sýrová fritata se šunkou a zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl), syřidlo, mléčárenské kultury) vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextraza, E451, E250, E407, E300), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Broskvový tvarohový dezert složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stevie, máslo (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mléčárské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuře na paprice s rýží složení: kuřecí prsí maso, cibule, směs koření, mléko, sůl, směs koření, rýže, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), celozrnná mouka	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Ďábelská cizrnová směs s žitným chlebem složení: cizrna, cibule, mrkev, paprika, petržel, pórek, rajčata, sůl, pepř, směs koření, olivový olej, sterilované okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtah), dýňová semínka, 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, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kapustový karbanátek s pažitkovým bramborem a salátkem z červené řepy složení: mleté krůtí maso, kapusta, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, červená řepa, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Tvaroh s kokosovým müsli, ovoce složení: tvaroh (mléko, mléčárské kultury), jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), olivový olej, sůl, skořice, rozinky, kokos, ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů a kokos), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Batátové muffiny složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stevie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s rajčatovou salsou, kuskus složení: filet tresky, rajčata, cibule, paprika zelená, olivový olej (olivový), citrónová šťáva a kůra, sůl, pepř, hrášek, kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrnná, voda)	Alergeny: 1, 4	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sandwich s vejci a zeleninou složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 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-asparbová], regulátor kyselosti octany sodné.), vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, paprika červená sladká, římský salát, okurka salátová, mrkev, tvaroh (mléko, mléčárské kultury), žervé (mléko, mléčárské kultury), sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zeleninovo - kuřecí směs, bramboračky složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěř, paprika žlutá, cuketa, rajčata (rajčata, sůl)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou složení: tvaroh (mléko, mléčárské kultury), směs bylinek, jarní cibulka, okurka salátová, mrkev, kedlubna, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem složení: spaládová mouka, stevie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mléčárské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Plněné paprikové lusky s hovězím masem a cizrnou, bulgur složení: mleté hovězí maso, paprika, cizrna, červená cibule, rajčatový protlak (rajčata, sůl), česnek, smetana (mléko, smetanová kultura), rajčata, římský kmín, koriandr, chilli papriky, olivový olej, sůl, pro vybrané programy bulgur (hrubé mletá pšenice)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Dýňové placičky s dipem složení: dýňe Hokkaido, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčárské kultury), cibule, česnek, pepř, sůl, olivový olej, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), okurka salátová, máta, citrónová šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Filírované krůtí prso s bramborovou kaší a dušenou zeleninou složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření, brambor, mléko, máslo (pasterizovaná smetana), růžičková kapusta, med, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), chilli paprička, třtinový cukr	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový nákyk s rybižem Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko pálené, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, rybiž	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Dortík s kososovou panna cottou a lesním ovocem Složení: celozrná špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aromata, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, kokosové mléko, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), želatina, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), stevie, třtinový cukr, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krůtím masem Složení: ryže, cibule červená, dýně Hokkaidá, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), máslo (pasterizovaná smetana), tymián, sůl, kuřecí prsí maso	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunka s koprovou pomazánkou Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), kapr, bylinková sůl, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvás (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), zelenina	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuře v citrónovo - zázvorové marinádě s pečenými brambory a grilovanou zeleninou Složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, citrónová šťáva, zázvor, petrželová nať, česnek, sůl, pepř, brambory, paprika červená, mrkev, cibule, cuketa	Alergeny: -	Typ jídla: teplé