

Jídelníček Vitalbox 14.9. - 20.9. 2020

PONĚDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré		
		složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med, chia semínka, ovoce, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Banánový chlebiček		
		složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), ovesná mouka, kokos, kokosový olej, vanilkový extrakt, sůl, kypřicí prášek do pečiva (E500)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sražděno), žampiony, mrkev, paprika červená, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), med, česnek, zázvor, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Šunka s křenovou pěnou a vícezrnným chlebem		
		složení: vepřová šunka, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrnná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmin, cukr třtinový)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí paličky se salátem coleslaw, vařený brambor		
		složení: krůtí prsí maso, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí, bílý jogur nízkotučný (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem		
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sojový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý), chlorid sodný, sladičla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, ananasové aroma, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), med	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: cottage (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), dřeň, kokos, ovoce	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami		
		složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Pikantní pomazánka		
		složení: Smákok (voječný bílek, jtracelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka/mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnná žitná šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí), ošacená mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Wrap ve středomošském stylu		
		složení: krůtí prsí maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E286, E287, ošacená mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka na cibulce se šunkou a zeleninovou oblohou		
		složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, zelenina, žitný chleba	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Jahodový koláč		
		složení: tvaroh(mléko, mlékařské kultury), javorový sirup,mléko polotučné, perníkové koření (složení: skořice, koriandr, badyán, nové koření, hřebíček, anýz, muškátový oříšek, muškátový květ, fenýkl), jahody, rebarbora, vlašské ořechy, muškátový oříšek, skořice, citron, mandle želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Krůtí ragu s lesními houbami a pohankou		
		složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), řapíkatý celer, cibule, česnek, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), citronová šťáva, pohanka	Alergeny: 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem		
		složení: zelenina, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod.	Rybí filet s bylinkami a letním bramborovým salátem		
		složení: filet tresky, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, mléko polotučné, chilli, citronová šťáva, pepř, kmin, olivový olej, zelenina, brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), kyselá okurka (okurky, cukr, voda, sůl, ocet lihový, aroma, hořčičné semínko)	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Špaldové palačinky s ovocným dipem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, sůl, špaldová mouka, rostlinný olej	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Borůvkový flapjack		
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sojový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý), chlorid sodný, sladičla 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	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilovaný kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice)	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Hrášková pomazánka s mátem		
		složení: hrášek, cibule, máslo (pasterizovaná smetana), lučňny light (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), limeta, máta, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnná žitná šrot, voda, celozrnná žitná šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí), pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda se šunkou, mačkanými bramborami a okurkovým salátem		
		složení: krůtí prsí maso, vepřová šunka, hořčicový dip (bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), česnek, ocet, med, sůl, pepř), máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, zelenina (lilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta s chia chlebkem, žervé a zeleninou		
		složení: vejce (bílek, žloutek), žervé (uzené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), zelenina, pro vybrané programy chia vícezrnný chlebič (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrnná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmin, cukr třtinový, chia semínka)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Medovo - mandlové muffiny		
		složení: ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkový extrakt, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), med, mandle, maliny	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Celozrnné špagety se špenátem a krůtím masem		
		složení: krůtí prsí maso, olivový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Mozzarella s rajčaty, rýžový chleba		
		složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, arašidy, olivový olej (olivý), česnek), rýžový chlebič	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí steak se zeleninou a bramborem		
		složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, zelenina	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem		
		složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mangové smoothie		
		složení: mléko polotučné, jogurt (mléko, jogurtová kultura), mango	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí chilli con carne s divokou rýží		
		složení: hovězí maso, olivový olej, cibule, drcená rajčata, fazole černé, kukuřice, koření Tandoori Masala, rýže	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Sýrovo – špenátové muffiny		
		složení: hladá celozrnná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), cheddar (mléko, jedlá sůl, mléčné kultury, E160b), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivý), mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), pepř, sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod.	Dýňová polévka s cizrnou, žitný chlebič		
		složení: cizrna, dýně, zázvor, cibule, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivý), brambory, pražené dýňové semínko, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnná žitná šrot, voda, celozrnná žitná šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí), pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		složení: celozrnný toaťový 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-askorbová], regulátor kyselosti octany sodné.), sýr Philadelphia light (mléko plnotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E330, mlékařská kultura), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rajče, bobů špenát, okurky, paprika červená	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Makový dortík se Smákonem		
		složení: Smákok (voječný bílek, voda, aroma), mák, kokos, kokosový cukr, vejce (bílek, žloutek), sýr Ricotta (syrovátko, jedlá sůl, kyselina citrónová)	Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pečené kuřecí stehno s brokolící s kuskusem		
		složení: kuřecí stehenní maso, směs koření , máslo (pasterizovaná smetana), brokolice, kuskus	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina	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 knočekbrat(celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí medailonky s bramborovou kaší		
		složení: krůtí prsí maso, směs koření, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, zelenina	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé