

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 11. 10. - 17. 10. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívanec s ovocem		
		<p>ložení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, vlošské ořechy, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, směs lesního ovoce</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mírková buchtá s ananasem a banány		
		<p>ložení: vejce(bílek, žloutek),mléka polotučné, celozrnná špaldová mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vlošské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Voláská oka se zeleninou		
		<p>ložení: vejce (bílek, žloutek), zelenina</p>	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Rýžové nudle s restovanou zeleninou a marinovanými sójovými nudličkami v teriyaki omáče		
		<p>ložení: rostlinný olej, sójové maso (odtučněná sójová mouka), teriyaki omáčka (sójová omáčka, pitná voda, víno, med, melasa, modifikovaný kukuřičný škrob, acet kvasný lihový, cibulový prášek, jedlá sůl, extrakt z droždí, česnekový prášek, zázvorový prášek), sójová omáčka (sójové boby, mořská sůl, voda, destilované železo (voda, nře, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rajče, zázrak, cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, římský kmín, kurkuma, česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), mléko (pasterizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínová rýže</p>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh		
		<p>ložení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, sůl, pepř, zelenina, 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)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Tofu v poměrančové šťávě s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		<p>ložení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), pomerančová šťáva, med, marináda, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivy), mrkev, mléko polotučné, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřeň, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citronová, E150c, E202, E211, persníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citronová kůra, sůl, pepř, brambory, smetana(mléko, smetanová kultura), brambory, batáty</p>	Alergeny: 6, 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce s bylinkami, zelenina		
		<p>ložení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, 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), zelenina</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Vířivý cottage		
		<p>ložení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, višně, kokos</p>	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Soba nudle s restovaným tofu po Indicku, zeleninou a sezamem		
		<p>ložení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), kari, olivový olej, směs koření, směs zeleniny, soba nudle (pšeničná mouka, pohanková mouka, voda, sůl)</p>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Fazolová pomazánka		
		<p>ložení: červené fazole, cibule, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, pepř, sůl, petrželka, pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, sůl)</p>	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečený zeleninový karbanátek s krémovou omáčkou a dušenou rýží		
		<p>ložení: brokolice, tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, směs koření, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), smetana na šlehaní(mléko, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, difosforečnan sodný, uhličitán sodný), pšeničná mouka)</p>	Alergeny: 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelímek s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		<p>ložení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (maliny), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový peník		
		<p>ložení: celozrnná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidovaná a xanthanová guma, aroma, protispěšková látková oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kokos, persníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková povidla (švestkový polotovár, cukr, pektin, kyselina citronová, karamel), jablka</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Bulgurový pilaf s uzeným tempehem		
		<p>ložení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, tempeh uzený (sojové boby, fermentační kultura), bulgur (trubě mléto pšenice)</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

svačina	16 hod	Pomazánka z dýně Hokaidó		
		složení: dýně Hokaidó, olivový olej, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, petrželka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Mírkové placky s bazalkou, pečenými brambrovými dukáty a křenovým dipem		
		složení: uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšeničné sůl)), mrkev, vejce (bílek, žloutek), celozrnná špalíková mouka, sůl, pepř, bazalka, kari, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, zelenina (cherry rajče, polníček), brambory, rostlinný olej, směs koření	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou		
		složení: vejce(bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřezalek koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (ryže, amarant, mořská sůl), vlašské ořechy, kedlubna, mrkev, olivový olej, jablčný ocet, petrželka, rozmarýn	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Jahodový tvaroh		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jahody, stévie, máta, jahodové aroma, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Jarní zeleninový salátek z fazolkami a kapustičkou, kuskusem a bylinkovým Feta sýrem		
		složení: feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozi mléko, jedlá sůl, syřidlo, syřařské kultury), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brokolice, kapusta růžičková, fazolky zelené, česnek, sůl, pepř, kuskus	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou		
		složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, arašidy, olivový olej (olivy), česnek), knočekobrot (celozrnná žitná mouka, sůl) (pouze pro některé programy) Může obsahovat stopy skořápkových plodů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zeleninový ragú s marinovaným sójovým masem a pečeným květáčkem a hráškem a kurkumou		
		složení: sójové maso (odtučené sójové mouka), česnek, cibule, mletá paprika, oregano, šalvěj, paprika červená, cuketa, rajčata, sůl, pepř, brambor, celozrnná pšeničná mouka, sůl, pepř, petrželka, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše s pečenými jablky se skořicí a ořechy		
		složení: ovesné vločky, polotučné mléko, jablka, med, kokosový olej, javorový sirup, citrónová šťáva, ořechy, med	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Ovocné smoothie		
		složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, jahody, borůvky lesní, stévie	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží a tofu		
		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sráždělo), cibule, česnek, mrkev, fapikaty celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čochka, petržel, rajčata, tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny s dýňovými semínky		
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýňová semínka, pepř, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Grilovaný Halloumi sýr s kuskusem se sušeným ovocem a mátou		
		složení: Halloumi sýr (mléko, jedlá sůl, mikrobiální syřidlo), cibule červená, česnek, paprika červená, uzená paprika, oregano, cherry rajčata, mandle, baby špenát, sůl, pepř, citrónová šťáva, kuskus, meruňky sušené, švestky sušené, máta, skořice	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Sandwich s volským okem a zeleninou		
		složení: celozrnný toaštný chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 %, voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodinan draselny), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječtná sládková mouka, sládkový extrakt (ječtný sládek, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askarbová), regulátor kyselosti octany sodné, vejce (bílek, žloutek), rajče, baby špenát, mrkev, žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Čokoládový dortík s jahodami		
		složení: ovesné vločky, kokos, jablka, mléko nízkotučné, pudingový prášek, kakao, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), stévie, sůl, jahody, stévie, želatina	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
Oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto z rýže Arborio s kokosovým mlékem, dýňovým semínkem, tofu a rukolou		

		složení: máslo (pasterizovaná smetana), cibule, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rýže, šylinky, tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Zeleninový salát Coleslaw		
		složení: zelí bílé, mrkev, cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová smetana), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), ocet, sůl, pepř, hořčice(voda,hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), citron.Sůl	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Nudle Udon s cukrovým hráškem, zeleninou, tempehem a praženými ořechy		
		složení: nudle Udon (pšeničná mouka, pitná voda, sůl), tempeh uzený (sojové boby, fermentační kultura), cukrový hrášek, paprika červená, paprika žlutá, česnek, zázvor, cibule, med, sojová omáčka (sojové boby, maňské sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), teryuki (sojová omáčka, pitná voda, víno, med, melasa, modifikovaný kukuričný škrob, ocet kvasný lihový, extrakt z droždí, česnek, zázvor, cibule, sůl)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Palazinky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		složení: celozrnná spaldová mouka, mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stevie, želatina (vepřového původu), ořechy vlašské, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů	1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Batátové muffiny		
		složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a karotspékovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sojový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuričný škrob), stévie, šokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko pinotučné sušené, smetana sušená, sušená sládky syrovátka, lektin, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýže		
		složení: tofu uzené (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), vorechster (kvasný lihový ocet, melasa, sladový ocet (z ječmene), voda, cukr, tamarindová šťáva, sůl, cibule, ančovičky, česnek, aroma), koriandr, petrželka, med, sojová omáčka(sojová omáčka pitná voda,sojové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr),sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s jarní cibulkou		
		složení: cottage (vzrah (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, jarní cibulka, slunečnicový chleba (celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Quiche s brokolicí, sýrem, zeleninový salátek		
		složení: olivový olej (olivy), brokolice, sýr eidam 30% (Madeto či jiné značky) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury), parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo,lysozym), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek), směs zeleniny	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				