

**Vegetariánský jídelníček Vitalbox 10. 1. - 16. 1. 2022**

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátová fritáta s houbami</b>		
		<i>složení: vejce (bílek, žloutek), šampióny, špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasteurizovaný vaječný žloutek), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek karamel), sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, ječmál sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajčata</i>	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Red Velvet muffiny</b>		
		<i>složení: celozrnná mouka, třtinový cukr, kypřicí prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasteurizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)</i>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Salát Caprese</b>		
		<i>složení: rajče, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů</i>	Alergeny: 2, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Sójové kung pao s rýží</b>		
		<i>složení: sójové maso (odtuštěné sójová mouka), paprika červená, česnek, pórek, chilli paprička, arašidy, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), solamyl (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže</i>	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bazalková pěna</b>		
		<i>složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bazalka, máslo (pasteurizovaná smetana), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebroť (celozrnná žitná mouka, sůl)</i>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Spicy - sweet tofu s rýží</b>		
		<i>složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), med, sójová omáčka (sojové omáčka pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sriacha (chilli, česnek, cukr, sůl, ocet), kukuřičný škrob, kokosový olej, rýžový ocet, sezamová semínka, jarní cibulka, jasmínová rýže</i>	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy</b>		
		<i>složení: ovesné vločky, mléko polotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta</i>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablečný štrúdl</b>		
		<i>složení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie</i>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata, bazalkou a parmazánem</b>		
		<i>složení: parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysosym), cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), muškátový oříšek, brambory, celozrnná hladká mouka, pepř, máslo (pasteurizovaná smetana), bazalka</i>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem a bylinkovým dresinkem</b>		
		<i>složení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebroť (celozrnná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)</i>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Palak s tofu a pečeným bramborem</b>		
		<i>složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, filmový kmin, koriandr, garam masala, olivový olej, brambory</i>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Borůvkový jogurt s musli</b>		
		<i>složení: jogurt (mléko, sušené odtuštěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (borůvky lesní), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness buchta</b>		
		<i>složení: špaldová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kokos, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160b)</i>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Jáhlové rizoto s granátovým jablkem a fetou, vlašské ořechy a rukola</b>		

		složení: jáhly, grandové jablko, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kazi mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), vlašské ořechy, rukola, med, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej, máta	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kukuřičná krémová polévka</b>		
		složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (u rárám poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mléko, cibule, rostlinný olej, sůl, pepř, 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, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Cizrnové placičky a bazalkovým pestem, řepové pyré</b>		
		složení: cizrna, vejce (bílek, žloutek), pohanková mouka, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (olivý), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
<b>ČTVRTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy</b>		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivý), mandle, kokos, slunečnicové semínka, kakao, vanilkový cukr, jablečný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s lesním ovocem</b>		
		složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Květákové kari s listovým špenátem, kokosovým mlékem a jasmínovou rýží</b>		
		Složení: listový špenát, olivový olej (olivý), cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), květák, cizrna, kokosové mléko (extrakt z ořechů), koriandr, sůl, pepř, rýže	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hanácký salát ve fitness verzi</b>		
		složení: červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chléba (rýže, amarant, mošná sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Zeleninová směs s marinovaným tempehem a pečenými brambory</b>		
		složení: tempeh natural (sójové boby, fermentační kultura), brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, sůl, pepř, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórsek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b>		
		složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Borůvkové smoothie</b>		
		složení: bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), borůvky lesní, stévie, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispéčkovou látku fosforečan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protispéčková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, štádivlo sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rizoto z rýže Arborio s hříbkovým ragú, tymiánem a rukolou</b>		
		složení: pomazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo,sojasyrm), rostlinný olej, rýže, hříbky, tymián, rukola, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hrachová pomazánka</b>		
		Složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina ( cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Celozrnný burger z červené řepy se zeleninou a feta sýrem</b>		
		složení: červená řepa, vejce ( bílek, žloutek), celozrnná mouka, směs bylinek, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kazi mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), mléko polotučné, droždí, vejce (bílek, žloutek), cukr žitný, rostlinný olej, sůl, spalčová celozrnná mouka, sezam, rajče, římský salát, okurka, cibule, vinný ocet, močyné dužňoploď, směs koření, tvaroh ( mléko, mlékařské kultury), majonéza light (voda, řepkový olej, ocet, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, pasterizovaný vaječný žloutek, jedlá sůl, hořčice (voda, hořčičná semena, ocet, jedlá sůl, koření, aroma), koncentrovaná citrónová šťáva, citrusová vláknina, kyselina mléčná,kyselina sorbová, guma guar, xanthan, kalcium-dinatrium EDTA, aroma, Borvívo), koriandr	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: teplé
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem</b>		
		složení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt ( mléko, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé

svačina 1	10 hod	<b>Mléčný řez</b>		
		Složení: rýžová mouka, kukuličný škrob, E420, E475, E433, kakao, cukr, kypřicí prášek: E450, E500i, regulátor kyselosti: E575, zahusťovač: E412, E466, aroma, sůl, barvivo E120, vejce (bílek, žloutek), máslo (pasterizovaná smetana), med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového pávodu), čokoláda (cukr, kakaové hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma). Výrobek může obsahovat stopy ořechů a sóji.	Alergeny: 3, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý salát s marinovaným tofu v pomerančích, dýní, růžičkovou kapustou a sezamem</b>		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srádko), pomerančová šťáva, růžičková kapusta, dýně Hokkaido, koření, kuskus (semolína z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Mrkvová pomazánka</b>		
		Složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citronová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Restovaný tempeh s artyčoky a mátou, karotkový kuskus</b>		
		Složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), cibule červená, artyčoky, brokolice, sezamová semínka tmavá, mrkev, kuskus (semolína z pšenice), rostlinný olej, máta, sůl, pepř, med	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>NEDĚLE</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Jogurt se zázvorovou granolou a ovocem</b>		
		Složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), tvaroh ( mléko, mlékařská kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, zázvor, med, kokosový olej, brusinky, ananas	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Křehký špaldový koláč s tvarohem a švestkami</b>		
		Složení: hladká špaldová mouka, máslo ( pasterizovaná smetana), 1řtinový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudíngový prášek (kukuličný škrob, sůl, aroma), vejce ( bílek, žloutek), citronová kůra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kari rizoto s uzeným tofu</b>		
		Složení: ryže, uzené tofu (sója, voda, sojová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kvěťákový quiche</b>		
		Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, maňská sůl), vejce (bílek, žloutek), kvěťák, sýr eidam 50% (Madeto či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), cibule, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Špenátová tortilla s mozzarellou a cizrnou, salát coleslaw</b>		
		Složení: mozzarella (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), tortilla (pšeničná mouka, voda, řepkový olej, sůl, špenát), paprika červená, paprika žlutá, mrkev, zeří červené, baby špenát, tvaroh polotučný (mléko, mlékařské kultury), cizrnová šťáva, pepř, sůl, cizrna, zeří bílé, mrkev, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
<b>*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY</b>				