

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 18. 10. - 24. 10. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátová fritata s houbami		
		složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy šitný 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), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Red Velvet muffiny		
		složení: celozrnná mouka, třtinový cukr, kypřicí prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Salát Caprese		
		složení: rajče, mozzarella light/nízkotučné mléko, živé mléčné kulturey, přírodní syřidlo, sůl, voda, bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Sójové kung pao s rýží		
		složení: sójové maso (odtučněné sójová mouka), paprika červená, česnek, párek, 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	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bazalková pěna		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), bazalka, máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Spicy - sweet tofu s rýží		
		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), med, sójová omáčka(sójová omáčka pitná voda,sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sriracha (chilli, česnek, cukr, sůl, ocet), kukuřičný škrob, kokosový olej, rýžový ocet, sezamová semínka, jarní cibulka, jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy		
		složení: ovesné vločky, mléko polotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný štrúdl		
		složení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mošská sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s omáčkou arrabiata, bazalkou a parmazánem		
		složení: parmazán (mléko, sůl, mléčné kulturey, syřidlo,lysozym), cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), muškátový oříšek, brambory, celozrnná hladká mouka, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), bazalka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s vejcem a bylinkovým dresinkem		
		složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Palak s tofu a pečeným bramborem		
		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, koriandr, garam masala, olivový olej, brambory,	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Borůvkový jogurt s musli		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (borůvky lesní), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Fitness buchta		
		složení: Spaldová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kulturey), 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 izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný), sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohaceno jádem, vanilkové aroma, E101, E150c)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Jáhlové rizoto s granátovým jablkem a fetou, vlašské ořechy a rukola		
		složení: jáhly, granátové jablko, feta sýr (pasterizované ovčí mléko, pasterizované kozi mléko, jedlá sůl, syřidlo, syrařské kulturey), vlašské ořechy, rukola, med, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej, máta	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kukuřičná krémová polévka		

		složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šleháni (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém 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	Cizrnové placičky s bazalkovým pestem, řepové pyré		
		složení: cizrna, vejce (bílek, žloutek), pohanková mouka, červená řepa, brambory, smetana ke šleháni (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (oliv), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s granolou, skořicí, vanilkou, ovocem a ořechy		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (oliv), mandle, kakao, slunečnicové semínka, kakao, vanilkový cukr, jablčkový džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Cheesecake s lesním ovocem		
		složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacený 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	Kvěťákové kari s listovým špenátem, kokosovým mlékem a jasmínovou rýží		
		Složení: listový špenát, olivový olej (oliv), cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), květák, cizrna, kokosové mléko (extrakt z ořechu), kariandr, sůl, pepř, rýže	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hanácký salát ve fitness verzi		
		složení: červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chléba (rýže, amarant, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zeleninová směs s marinovaným tempehem a pečenými brambory		
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, sůl, pepř, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné lívanečky s ořechy a ovocem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hráška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Řepové lassi		
		složení: červený řepa, mrkev, celer řapíkatý, banán	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rizoto z rýže Arborio s hřibkovým ragú, tymiánem a rukolou		
		složení: parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo,lysozym), rostlinný olej, rýže, hřibky, tymián, rukola, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hrachová pomazánka		
		Složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebroť (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Celozrnný burger z červené řepy se zeleninou a feta sýrem		
		složení: červená řepa, vejce (bílek, žloutek), celozrnná mouka, směs bylinek, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozi mléko, jedlá sůl, syřidlo, syrařské kultury), mléko polotučné, droždí, vejce (bílek, žloutek), cukr žitný, rostlinný olej, sůl, špaldové celozrnná mouka, sezam, ragú, římský salát, okurka, cibule, vinný ocet, mochnýe dužňoplad, 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, citrussová vláknina, kyselina mléčná,kyselina sorbová, guma guar, xanthan, kalcium-dianitru EDTA, aroma, Barvivo), kariandr	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem		
		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	Mléčný řez		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), kakao, kukuřičný škrob, med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), Cokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Teplý salát s marinovaným tofu v pomerančích, dýní, růžičkovou kapustou a sezamem		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), pomerančová šťáva, růžičková kapusta, dýně hokkaido, koření, kusus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	Mrkvová pomazánka		
		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	Restovaný tempeh s artyčoky a mátou, karotkový kusus		
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), cibule červená, artyčoky, brokolice, sezamová semínka tmařv, mrkev, kusus (semolina z pšenice), rostlinný olej, máta, sůl, pepř, med	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt se zázvorovou granolou a ovocem		
		složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné 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	Křehký špaldový koláč s tvarohem a švestkami		
		složení: Hladká špaldová mouka, máslo (pasteurizovaná smetana), třtinový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudingový prášek (kukuřičný škrob, sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), citronová kůra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kari rizoto s uzeným tofu		
		složení: rýže, uzené tofu (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kvěťákový quiche		
		složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), vejce (bílek, žloutek), kvěťák, sýr eidam 30% (Madeta 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	Špenátová tortilla s mozzarellou a cizrnou, salát coleslaw		
		složení: mozzarella (mléko, žvý mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), tortilla (pšeničná mouka, voda, řepkový olej, sůl, špenát), paprika červená, paprika žlutá, mrkev, zeli červené, boby špenát, tvaroh polotučný (mléko, mlékařské kultury), citronová šťáva, pepř, sůl, cizrna, zeli bílé, mrkev, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				