

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 17. 1. - 23. 1. 2022

PONDĚLÍ				
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, jahody. <i>Může obsahovat stopy anisádu.</i>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánový chlebiček		
		složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), ovesná mouka, kokos, kokosový olej, vanilkový extrakt, sůl, kypřicí prášek do pečiva (E500), mléko, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory alciádová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý), chlorid sodný, sodička sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), jedlá soda	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), žampiony, mrkev, paprika červená, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), med, česnek, zázvor, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle, sezamová semínka, česneková pasta, kuličkový škrob	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Čočkový salát se žampiony		
		složení: čočka beluga, žampiony, rostlinný olej, česnek, chilli paprička, jarní cibulka, sůl, pepř, citrónová šťáva, rukola, pro vybrané programy vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrnná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Indické kari s jasmínovou rýží		
		složení: mrkev, paprika červená, jarní cibulka, fazolové lusky, cuketa, česnek, žluté kari, kokosové mléko (extrakt z kokosového ořechu, voda, E466, E435), jasmínová rýže	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívanče s ovocem		
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory alciádová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sodička sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva, banán, kokosový olej, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: cottage (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), stévie, kokos, meloun cantaloupe	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka s tofu kuličkami a celozrnnými těstovinami		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka		
		složení: Šmakoun (vejce bílek, žitřelová 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), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knočekbrat	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap s marinovaným tempehem a středomořskou zeleninou		
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syrdlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských koření bylinek, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda, brambory, kečup (rajčata, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl, extrakt koření a bylin (obsahuje celer), koření)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Michaná vajíčka se špenátem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), listový špenát, paprika červená, cibule, 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)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jahodový koláč		
		složení: Spaldová celozrnná mouka, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), arašidové máslo (arašidy), stévie, kypřicí prášek do pečiva, citrónová šťáva, jahody, cukr třtinový	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku se strouhaným uzemným tofu		
		složení: uzemné tofu (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilování kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtazek), hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubé mleté pšenice)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem		

		složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Provensálský šmakoun s grilovanou zeleninou, rajčatovou salsou a bramborem		
		Složení: Šmakoun (vaječný bílek, jitracelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), římský kmín, česnek, pepř, chilli, olivový olej (olivový), limeta, máta, rajčata, jarní cibulka, brambory, směs bylinek, chřest, cibule, česnek, směs ořechů, paprika červená, cuketa, lilek	Alergeny: 3, 8	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	Domácí granola s jogurtem a ovocem		
		složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, vůně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod.	Ovocný salát		
		složení: pomeranč, jablko, broskev, borůvky kanadské, citrónová šťáva, med	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Houbové ragú se sójovými nudličkami, tymiánem a pohankou		
		Složení: sójové maso (odtužené sójová mouka), vejce (bílek, žloutek), brokolice, řapíkatý celer, cibule, česnek, párek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod.	Vajčková pomazánka		
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasteurizovaný vaječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), 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, drolád, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajče	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kapustové karbanátky s ovesnými vločkami, brambor, hořčicový dip		
		složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná hladká mouka, ovesné vločky, česnek, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), chilli, třtinový cukr, zakysaná smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), med, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva, okurka salátová	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 10	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	Pikantní ovesná kaše s pečenou zeleninou a vejcem		
		složení: ovesné vločky, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, koriandr, kari, česnek, sůl, pepř, mrkev, brokolice, rajčata	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod.	Medovo - mandlové muffiny		
		Složení: ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkový extrakt, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, stevie, med, mandle, vejce (bílek, žloutek), borůvky, bílá čokoláda	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Celozrnné špagety se špenátem a marinovaným tempehem		
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), olivový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, salvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod.	Rajčatový salát s mozzarellou		
		složení: rajčata, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, česnek, směs ořechů, sůl, pepř, olivový olej, pro vybrané programy rýžový chléb (rýže, amarant, sůl). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Asijský salát s quinoou, marinovaným tofu, zeleninou, kešu oříšky a sezamovým dresinkem		
		složení: quinoa, zeří červené, zeří bílé, mrkev, koriandr, kešu ořechy, sezamová semínka, jarní cibulka, rýžový ocet, zázvor, sezamový olej, olivový olej, česnek, javorový sirup, sůl, pepř, tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo)	Alergeny: 6, 11	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 odtužené 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 1	10 hod.	Mangové smoothie		
		složení: mléko paloučné, jogurt (mléko, jogurtová kultura), mango, stevie, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékavou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chlorid sodný, štádia sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Sójové chilli con carne s divokou rýží		

		složení: sójové maso (odtužená sójová mouka), olivový olej, cibule, paprika červená, česnek, chilli, římský kmín, rajčata (rajčata, sůl), fazole červené, stévie, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sýrovo – špenátové muffiny		
		složení: hladká celozrnná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam (Madeta či jiná značka) (mléko, ječmál sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivový), mléko polotučné, 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 ciznou, žitný chlebič		
		složení: cizna, dýně Hokkaidó, zázvor, cibule, mrkev, zázvor, směs koření, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivový), brambory, pražená dýňová semínka, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda), pro vybrané programy žitný chlebič (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)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, ječmál sůl s jódem (ječmál sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek [pšeničná mouka, pšeničná a ječná sádlová mouka, sladový extrakt (ječmál slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbátová], regulátor kyselosti octany sodné.), sýr Philadelphia light (mléko plnotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E300, mlékařská kultura), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový dortík		
		složení: Šmakoun (vajecný bílek, voda, aroma), mák, med, tvaroh (mléko, mlékařská kultura), citrónová šťáva, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, jablko, kokos, kokosový cukr, vejce (bílek, žloutek), sýr Ricotta (syrovátka, ječmál sůl, kyselina citrónová), malty	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Indická omáčka s kořenovou zeleninou a rýží		
		složení: cizna, rostlinný olej, česnek, garam masala, koriandr, římský kmín, kurkuma, mrkev, celer, rajský protlak, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, hrášek, jasmínová rýže	Alergeny: 7, 9	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 knackebroty(celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečené česnekové placičky, bramborová kaše, medovo - hořčicový dip		
		složení: červená čočka, sůl, lahůdkové droždí, medvědí česnek, rostlinný olej, brambory, mléko polotučné, zelenina, med, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé