

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 20.6.-26.6.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré</b> 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 arašídů.</i>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Kakaový muffin</b> složení: celozrnná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřící prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), kefir (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda bílá	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi</b> 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, kukuřičný škrob	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Čočkový salát se žampiony</b> 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 lánanka, sůl, sušené droždí, kmin, cukr třtinový)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod.	<b>Indické kari s jasmínovou rýží</b> 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	<b>Proteinové lívance s ovocem a tvarohem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařská kultura), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sojový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva, banán, kokosový olej, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Broskvový tvarohový dezert</b> složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stévie, máslo (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>FIT Rajska omáčka s tofu kuličkami a celozrnnými těstovinami</b> 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	<b>Pikantní pomazánka</b> složení: Šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihavý, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtáček koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Wrap s marinovaným tempehem a středomořskou zeleninou</b> složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, 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 lihavý, cukr, jedlá sůl, extrakty koření a bylin (obsahuje celer), koření)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Fritata se zeleninou</b> 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 srot), voda, celozrnný žitný srot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
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 jádem, 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>Bulguroto po srbsku se uzeným tofu</b> složení: uzené 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 výtáček), hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubé mletá pšenice)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salátek s balkánským sýrem</b> 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.	<b>Provensálský šmakoun s grilovanou zeleninou, rajčatovou salsou a bramborem</b> složení: Šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), římský kmin, česnek, pepř, chilli, olivový olej (olivový), limeta, máta, rajčata, jarní cibulka, brambory, směs bylinek, chřest, cibule, česnek, směs ořechů, paprika červená, cuketa, lilék	Alergeny: 3, 8	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Domácí granola s jogurtem a ovocem</b> složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, víšně. <i>Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		<b>Meruňkovo - banánové smoothie</b>		

svačina 1	10 hod	Složení: meruňky, banán, mléka proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sládlidlo: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovač: xantánová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Houbové ragú se sójovými nudličkami, tymiánem a pohankou Složení: sójové maso (odtučněná sójová mouka), vejce (bílek, žloutek), brokolice, řapíkatý celer, cibule, česnek, pórek, 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), po 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), 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 solátová	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 10	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebičkem Složení: vejce (bílek, žloutek), 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, cibule, paprika červená, cuketa, po 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, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Dortík s kokosovou panna cottou a lesním ovocem Složení: celozrnná špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, kokosové mléko, bílý jogurt nízkotučný ( mléko, jogurtová kultura), želatina, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), stévie, třtinový cukr, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 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, šalvěj, 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, po vybrané programy rýžový chlebič (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 a kešu oříšky a sezamovým dresinkem Složení: quinoa, zelí červené, zelí 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 syřidlo)	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 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
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček Složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Sójové chilli con carne s divokou rýží Složení: sójové maso (odtučněná 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, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivový), mléko palotučné, 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 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), po 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, 3, 9	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou Složení: celozrnný toašový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidnan 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), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem Složení: špaldová mouka, stévie, mléko palotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), vejce ( bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Indická omáčka s kořenovou zeleninou a rýží Složení: cizrna, 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
		Pomazánka z červené řepy		

svačina 2	16 hod	složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, kořenící výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Pečené česnekové placičky, bramborová kaše, medovo - hořicový dip</b> 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