

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 21.11. - 27.11.2022

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. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Kakaový muffin složení: celozrná 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	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), 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	Čočkový salát se žampiony složení: čočka beluga, žampiony, rostlinný olej, česnek, chilli paprička, jarní cibulka, sůl, pepř, citrónová šťáva, rukola, pro vybrané programy vícezrný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, celozrná pšeničná mouka, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
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, tempeh	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem a tvarohem složení: tvaroh (mléko, mlékařská kultura), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje šlunečnicový lecitin a protispěškovou látku fasyorečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sojový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřasová 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 / teplé
svačina 1	10 hod	Broskvový tvarohový dezert složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stevie, 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	FIT Rajska omáčka s tofu kuličkami a celozrnnými těstovinami složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), 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 (vaječný bílek, jítrocelová 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, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knackebrot	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 syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních 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, extrakty koření a bylin (obsahuje celer), koření)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritata se zeleninou 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	Cheesecake s lesním ovocem 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 odtučněné 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	Bulguroto po srbsku se uzeným tofu 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 výtažek), hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá 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, jítrocelová 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, lilék	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, višně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesuльфam-K, sukralóza, L-leucin, zahusťovač: xanthanová guma, izolat mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), dextrans, 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: sojové maso (odtučněná sojová 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	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný 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, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), rajče		
večeře	18 - 20 hod.	Kapustové karbanátky s ovesnými vločkami, brambor, hořčicový dip	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), celozrná 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		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebíkem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		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, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		
svačina 1	10 hod	Dortik s kokosovou panna cottou a lesním ovocem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: celozrná 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), stevie, třtinový cukr, směs lesního ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Celozrné špagety se špenátem a marinovaným tempehem	Alergeny: 1, 3, 6, 8	Typ jídla: teplé
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), olivový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		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.		
večeře	18 - 20 hod.	Asijský salát s quinoou, marinovaným tofu, zeleninou a kešu oříšky a sezamovým dresinkem	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
		složení: quinoa, zeli červené, zeli 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)		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: celozrná 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)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stevie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Sójové chilli con carne s divokou rýží	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: sójové maso (odtučněná sójová mouka), olivový olej, cibule, paprika červená, česnek, chilli, římský kmín, rajčata (rajčata, sůl), fazole červené, stevie, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)		
svačina 2	16 hod	Šyrovo - špenátové muffiny	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
		složení: hladká celozrná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivový), mléko polotučné, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), pepř, sůl		
večeře	18 - 20 hod.	Dýňová polévka s cizrnou, žitný chlebiček	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		složení: cizrna, dýně Hokkaidá, zázvor, cibule, mrkev, zázvor, směs koření, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivový), brambory, pražené dýňové semínko, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), kokosový mléko (kokosový extrakt, pitná voda), pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		

NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrný toašový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidan 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		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: špaldová mouka, stevie, mléko polotučné, 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)		
oběd	12 - 14 hod	Indická omáčka s kořenovou zeleninou a rýží	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
		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		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		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 knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Pečené česnekové placičky, bramborová kaše, medovo - hořčicový dip	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		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)		