

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 27.6.-3.7.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesné lívancečky s vanilkovým jogurtem, ovoce Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), mléko, med, kakao, kokosový olej, stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), vanilkové aroma, maliny	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Čokoládový tvarohový krém Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citronová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Sojové nudličky na česneku, bramborový knedlík, špenát Složení: sojové maso (odtučená sojová mouka), česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, bramborový knedlík (pítná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, dihydrofosforečnan sodný, uhlíkatý sodný), pšeničná mouka), špenát, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule, česnek	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty Složení: bulgur (hrubozrná pšenice), olivový olej (olivový), bazalka, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pepř, sušená rajčata (rajčata, sůl, rostlinný olej), vejce (bílek, žloutek), sůl, olivový olej, česnek, směs ořechů	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: teplé / studené
večeře	18 - 20 hod	Ciznové burgery s tofu s pečeným bramborem a grilovanou zeleninou Složení: cizrna, tofu natural (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, sůl, pepř, směs koření a bylinek, brambor, meruňky, cibule, rostlinný olej, zázvor, chilli, česnek, jablčecný ocet, třtinový cukr, mrkev, paprika červená, dýně Hokkaidó, cuketa	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Řecká frittata s olivami a Feta sýrem Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozi mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), olivy zelené, olivy černé, kopr, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pítná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mangové smoothie Složení: mango, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), 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), chladid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya.)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Marinované tofu s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže Složení: tofu natural (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), kokosové mléko (extrakt z kokosu), jarní cibulka, limetka, pepř, kmín, sojová omáčka (pítná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, cukr, cibule, česnek, arašidové máslo (arašidy), papričky chilli, sůl, pepř, rýže, rostlinný olej, arašidy, koriandr	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hummus s červenou řepou Složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, mrkev, okurka salátová / Tapikatý celer, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Hráškové placky s bramborovou kaší, marmeládou z červené cibule a medovou karotkou Složení: hrášek, vejce (bílek, žloutek), bazalka, celozrná mouka, česnek, sojová omáčka (pítná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), růžičková kapusta, med, chilli, rostlinný olej, třtinový cukr, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 3, 6, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Sladký tvaroh s ořechovým mlsím a ovocem Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), mslí (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Podmáslový muffin Složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá sůl, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fazole po indicku s tofu a bulgurem Složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, uzené tofu (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), cibule, sušené oregano, červené fazole (červené fazole, sůl), bulgur (hrubě mletá pšenice), směs koření	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní salát Složení: Šmakoun natural (voječný bílek, jitrcecelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semínko, koření výtažek), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), paprika červená, chilli, rajčatové pyré (rajčata, sůl), sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pítná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zapečené brambory s brokolici a šmakounem, skytarka Složení: brokolice, brambory, pepř, sůl, muškátový oříšek, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sýr Eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), skyr (odtučené mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), cibule, česnek, nakládané okurky (okurky, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vajčková fit pomazánka, žitný chléb Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, 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), rajče	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Jahodový pudingový koláč Složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aromata, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, jahody, sladidlo, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Marinované tofu v citrezech na asijský způsob s rýžovými nudlemi Složení: tofu natural (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), citrusová šťáva, česnek, fazolky zelené, chilli paprička červená, zelí, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšenčná mouka, cukr), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), arašidy, jarní cibulka, rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka)	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Brokolicev quiche Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mražská sůl), olivový olej (olivový), brokolice, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Sekaná ze zelené čočky a tempehu, batátová kaše s restovanou červenou cibulkou Složení: zelená čočka, ovesné vločky, uzený tempeh (sojové boby, fermentační kultura), mrkev, cibule, hladkolistá petržel, česnek, vejce (bílek, žloutek), majoránka, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebíkem Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlebík (celozrná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	Zdravý mrkvový dort Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, celozrná špaldová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (olivový), citrónová šťáva, med. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Španělská paella s olivami a tempehem a zeleninou Složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), sůl, pepř, olivový olej, citron, tymián, cibule, česnek, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, rýže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, máslo (pasterizovaná smetana), petržel, rajčata (rajčata, sůl), směs koření	Alergeny: 4, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka se zeleninou Složení: sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), gouda, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), paprika sladká, dijonská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pepř, sterilovaná červená paprika (paprika červená sladká, voda, cibule, ocet, cukr, koření), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), petrželka, mrkev	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Těstovinový salát s bazalkovým pestem, mozzarellou, rajčaty a olivami Složení: celozrné těstoviny, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, sůl, pepř, olivový olej), rajčata, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), olivy, olivový olej, sůl, pepř, petrželka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem Složení: rýže arborio, mléko, stévie, švestky, mák, proteinový prášek (syrátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	Mrkvový chlebíček Složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůd, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Citronovo - bylinkový kuskusový salát s cuketou a opékaným uzeným tempehem Složení: uzený tempeh (sojové boby, fermentační kultura), citronová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladkolistá petržel	Alergeny: 1, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fazolová polévka se zeleninou Složení: květák, mrkev, cibule, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata, fazole červené, česnek, sůl, pepř	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Tofu Tikka Masala s jasmínovou rýží Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), cibule, garam masala, kariandr, olivový olej, česnek, zázvor, kmín, kurkuma, sladká uzená paprika, kajenský pepř, kokosové mléko (extrakt z kokosu), rajčata, jasmínová rýže, jarní cibulka	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, banán, kokosový olej, mandle, med, kakao), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), lesní borůvky, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Dýňový cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakao, máslo (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s paprikovou omáčkou a sójovými nudličkami	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, paprika sladká, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Salát z červené čočky s vlaškými ořechy	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: červená čočka, cibule, paprika červená, paprika žlutá, sušená rajčata, vlašské ořechy, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej		
večeře	18 - 20 hod	Tofu ragú v estragonové omáčce s brokolici a karotkovým kuskusem	Alergeny: 12	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, cibule červená, česnek, žampiony, sušená vepřová šunka (vepřová kýta, sůl, koření, dextróza, glukózavý sirup, cukr, E301, E250, startovací kultura mikroorganismů), bílé víno (víno bílé, E220), kukuřičný škrob, estragon, citrónová šťáva, bazalka, brokolice, brambory		