

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 28.11. - 4.12.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesné lívancečky s vanilkovým jogurtem, ovoce</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), mléko, med, kakao, kokosový olej, stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), vanilkové aroma, maliny		
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový tvarohový krém</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citrónová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky		
oběd	12 - 14 hod	<b>Sójové nudličky na česneku, bramborový knedlík, špenát</b>	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: sójové maso (odtučená sójová mouka), česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, bramborový knedlík (pitná 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		
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: bulgur (hrubozrnná 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		
večeře	18 - 20 hod	<b>Ciznové burgery z tofu s pečeným bramborem a grilovanou zeleninou</b>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: cizrna, tofu natural (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl), vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sůl, pepř, směs koření a bylinek, brambor, meruňky, cibule, rostlinný olej, zázvor, chilli, česnek, jablčecí ocet, třtinový cukr, mrkev, paprika červená, dýně Hokkaidó, cuketa		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Řecká fritata s olivami a Feta sýrem</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozí mléko, jedlá sůl, syřidlo, syrářské kultury), olivový olej, olivový olej, olivový olej, kopr, 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)		
svačina 1	10 hod	<b>Mangové smoothie</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: mango, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), mléko, 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, sladidlo: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya.)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Marinované tofu s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže</b>	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: tofu natural (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl), kokosové mléko (extrakt z kokosu), jarní cibulka, limetka, pepř, kmín, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, cukr, cibule, česnek, arašidové máslo (arašidy), papričky chilli, sůl, pepř, rýže, rostlinný olej, arašidy, koriandr		
svačina 2	16 hod	<b>Hummus s červenou řepou</b>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
		Složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, mrkev, okurka salátová / řapíkatý celer, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Hráškové placky s bramborovou kaší, marmeládou z červené cibule a medovou karotkou</b>	Alergeny: 1, 3, 6, 10	Typ jídla: teplé
		Složení: hrášek, vejce (bílek, žloutek), bazalka, celozrnná mouka, česnek, sójová omáčka (pitná voda, sójové 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)		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Sladký tvaroh s ořechovým máslem a ovocem</b>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	<b>Podmáslový muffin</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda		
oběd	12 - 14 hod	<b>Fazole po indicku s tofu a bulgurem</b>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl), cibule, sušené oregano, červené fazole (červené fazole, sůl), bulgur (hrubé mletá pšenice), směs koření		
svačina 2	16 hod	<b>Pikantní salát</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jítrocelová 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 (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Zapečené brambory s brokolici a šmakounem, skytarka</b>	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
		Složení: brokolice, brambory, pepř, sůl, muškátový oříšek, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sýr Eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), sýr (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		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vajčková fit pomazánka, žitný chléb</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajče		
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový pudingový koláč</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, jahody, sladidlo, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)		

oběd	12 - 14 hod	<b>Marinované tofu v citreuxech na asijský způsob s rýžovými nudlemi</b>	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: tofu natural (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšeničné, sůl), citrusová šťáva, česnek, fazolky zelené, chilli paprička červená, zelí, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná 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)		
svačina 2	16 hod	<b>Brokolicev quiche</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé/studené
		Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mošská sůl), olivový olej (olivový), brokolice, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury), kukuřice, pepř, červená paprika, sůl, vejce (bílek, žloutek)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Sekaná ze zelené čočky a tempehu, batátová kaše s restovanou červenou cibulkou</b>	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: zelená čočka, ovesné vločky, uzený tempeh (sojové boby, fermentační kultura), mrkev, cibule, hladkálistá petržel, česnek, vejce (bílek, žloutek), majoránka, sůl, pepř		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebkem</b>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlebek (celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek)		
svačina 1	10 hod	<b>Zdravý mrkvový dort</b>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mléčkárenské kultury), mrkev, celozrnná špaldová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (olivový), citrónová šťáva, med. Může obsahovat stopy arašídů.		
oběd	12 - 14 hod	<b>Španělská paella s olivami a tempehem a zeleninou</b>	Alergeny: 4, 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: tempeh natural(sojové boby, fermentační kultura), sůl, pepř, olivový olej, citrón, 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, másla (pasterizovaná smetana), petržel, rajčata (rajčata, sůl), směs koření		
svačina 2	16 hod	<b>Sýrová pomazánka se zeleninou</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské 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, mléčkárenská kultura), knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), petrželka, mrkev		
večeře	18 - 20 hod	<b>Těstovinový salát s bazalkovým pestem, mozzarellou, rajčaty a olivami</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: celozrnné 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		

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

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem</b>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, banán, kokosový olej, mandle, med, kakao), tvaroh (mléko, mléčkárenské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), lesní borůvky, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	<b>Dýňový cheesecake</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mléčkárenské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakao, másla (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstoviny s paprikovou omáčkou a sójovými nudličkami</b>	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, mošská sůl, aroma) celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	<b>Salát z červené čočky s vlašskými ořechy</b>	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	<b>Tofu ragú v estragonové omáčce s brokolici a karotkovým kususem</b>	Alergeny: 12	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, cibule červená, česnek, žampiony, sušená vepřová šunka (vepřová kýta, sůl, koření, dextróza, glukózový sirup, cukr, E301, E250, startovací kultura mikroorganismů), bílé víno (víno bílé, E220), kukuřičný škrob, estragon, citrónová šťáva, bazalka, brokolice, brambory		