

**Vegetariánský jídelníček Vitalbox 22. 11. - 28. 11. 2021**

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaníový salátek s jablkem a mrkví		
		složení: vejce(bílek, žloutek), ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablko, citronová šťáva, stévie, petrželka, 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: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Cheesecake s jahodovým přelivem		
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlová a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), citronová šťáva, citrónová šťáva, kokos, kefir, kukuřičný škrob, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového pávodu), jahody	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Jahodový tvaroh		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jahody, sladidlo	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto se šmakounem		
		Složení: šmakoun (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, ryže, bílé víno, štiavý, zeleninový vývar ( směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladká krupice	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stévie	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a mozzarellou		
		Složení: mozzarella light(nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), česnek, smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, listový špenát, vejce ( bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), muškátový oříšek, brambory, celozrnná hladká mouka, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), brambor	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s oříchý		
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ovesné vločky, stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Meruňkový flapjack		
		složení: ovesné vločky, keřřivé mléko (mléko, keřřivé kultury, bakterie mléčného kvašení), tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), vejce (bílek žloutek), banán, skořice, med, meruňky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit svičková se zeleninovým karbanátkem s tempehem		
		složení: tempeh (sojové boby, fermentační kultura), cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (olivový), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), sůl	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené čočky		
		složení: červená čočka, cibule, olivový olej, česnek, mrkev, rajče, citronová šťáva, sůl, okurka solátová, petrželka, pro vybrané programy knočekrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Brokolicevými placičky se sušenými rajčaty, s bramborovou kaší a grilovanou cuketou		
		složení: brokolice, šmakoun klasik (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, celozrnná pečivo (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvás 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl, jodínan drásečný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.)), sušená rajčata, brambory, mléko, cuketa	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta s kozím sýrem a zeleninou		
		složení: vejce(bílek, žloutek), dýně Hokkaidó, fazolové lusky, brokolice, kozí sýr, petrželka, máta, pažitka, zelenina (okurka solátová, rajče), rostlinný olej, sůl, pepř	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Proteinové perníkové muffiny		
		složení: celozrnná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlová a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), polotučné mléko, kokosový olej, med, kakao, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), jablko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Tofu s červenou čočkou		
		složení: uzené tofu (sója, voda, sojová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl)), brambory, mrkev, rajčata, cibule, červená čočka, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej, kari, římský kmín, sůl, koriandr	Alergeny: 6, 10	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	<b>Pikantní pomazánka</b>		
		složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórtek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lithový, cukr, sůl, koření přírodní, hořčičná semínka, extrakt koření), sýr eidam 30% (Mástečko či jiné značkové), jedlá sůl, syřidlo, mléčárnské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičná semínka, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, směs 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, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	<b>Sójové maso po Asijsku s fazolkami a sezamem, brokolice a rýže</b>		
		složení: kokosový olej, jarní cibulka, brokolice, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), zelené fazolky, sezamové semínko, sójové maso (odtučená sójová mouka), jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
<b>ČTVRTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým máslem, ovoce</b>		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Slaný dýňový koláč</b>		
		složení: dýně Hokkaido, celozrnná špaldová mouka (špald), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextran, E451, E250, E407, E300), fečkový jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), cibule, česnek, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Čočkové ragú s rýží a uzeným tempehem</b>		
		složení: tempech uzený (sojové boby, pitná voda, slunečnicový olej, sójová omáčka (sojové boby, sůl), koriandr, zázvor, rhizopus oligosporus), cibule, česnek, mrkev, špičkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čochka, plocholistá petržel, rajčata	Alergeny: 1, 3, 6, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hummus s červenou řepou, zelenina</b>		
		složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, slunečnicová semínka, 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: 1	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	<b>Rizoto z rýže arborio s uzeným šmakounem, sušenými rajčaty, olivami a baby špenátem</b>		
		složení: rýže arborio, sušená rajčata, olivy zelené, baby špenát, šmakoun uzený (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, jedlá sůl), rajčatový protlak (rajčata, sůl), sůl, pepř	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Pestrá pomazánka s žitným chlebem</b>		
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičná semínka, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pažitka, sůl, pepř, 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, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness brownies z červené řepy</b>		
		složení: vejce (bílek, žloutek), červená řepa, bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku fosforečan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), jablko, kakao, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Salát Caprese</b>		
		složení: rajče, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Nízkokalorické nudle se sojovým masem na asijský způsob</b>		
		složení: sójové maso (odtučená sójová mouka), kokosový olej, jarní cibulka, brokolice, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), špirátka (řepkový škrob, voda) / nízkokalorické celozrnné nudle (semolína z tvrdé pšenice, voda) / rýžové nudle (rýžová mouka)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Medový meloun s kozím sýrem a rukolou</b>		
		složení: medový meloun, rukola, balsamika (vinný ocet, převařený hroznový mošt, sířičtany), kozí sýr (pasterované kazi mléko, smetana, sůl, mléčárnské kultury)	Alergeny: 7, 12	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	<b>Hrášková krémová polévka s tofu mátovými knedličky, žitný chléb</b>		
		složení: tofu natural (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), vejce (bílek, žloutek), sůl, máta, ovesné vločky, rostlinný olej, cibule bílá, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), hrášek, smetana (mléko, smetanové kultury), 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: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kuskusový nákyp s meruňkami s jogurtovým přelivem</b>		

		Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrnná, voda), adtučinný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléka polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené adtučinné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citron (šťáva), kokosový olej, kokos, meruňky	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Tiramisu		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špalďová mouka, sladidlo, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařská kultura), lučina light (smetana, mlékařská kultura), instantní káva, kakao	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Závitky z kapustového listu plněné uzeným tempehem, kari rýže		
		Složení: tempeh uzený (sojové boby, pitná voda, slunečnicový olej, sójová omáčka (sojové boby, sůl), koriandr, zázvor, rhizopus oligosporus), kapusta, rajčata, olivový olej (olivový), sušená rajčata, bazalka, rozmarýn, špenát, paprika červená, česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát		
		Složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, mix listových salátů, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Bowl s pečenou zeleninou, tofu v arašidové marinádě a rýži		
		Složení: tofu natural (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), kari pasta, kokosové mléko, brokolice, arašidy, sezam, mrkev, květák, rýže jasmínová, arašidové máslo, limetková šťáva, sójová omáčka (sojové boby, sůl), med, česnek, zázvor	Alergeny: 6, 8, 11	Typ jídla: teplé
<b>NEDĚLE</b>				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s čokoládovou granolou, ovoce		
		Složení: jogurt (mléko, sušené adtučinné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), banán, kokosový olej, kakao, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašidů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový chlebiček		
		Složení: celozrnná špalďová mouka, vejce(bílek, žloutek), mandlový extrakt, mléko polotučné, mák, kokosový olej, med, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a tymiánem		
		Složení: tymián, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), směs hub, pšeničná mouka , bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sýraň draselný, přírodní aroma	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage sýru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semeno, koření vřtaček), cherry rajčata, sůl, pepř, lněné semínko, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap s mangem, mozzarellou a thajským zeleninovým salátkem		
		Složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sládem, jedlá sůl), bílondo, mango, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rýžové nudle, jarní cibulka, červená cibulka, okurka, mrkev, římský salát, rybí omáčka, sůl, cukr, limetková šťáva, chilli	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				