

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 29. 11. - 5. 12. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vaječná fritáta s hráškem</b>		
		složení: máslo (pasterizovaná smetana), hrášek, pažitka, 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), vorchester (pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl max. 6 %, stolní víno, švestková povidla (švestky, jablka, pektin, kyselina citrónová), směs koření, barvivo E150d, sušený rajčatový protlak, aroma, chilli extrakt, česnekový extrakt), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Cuketový makovec</b>		
		složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Tzatziky pomazánka, zelenina</b>		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), sůl, pepř, okurka solátová	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Cacciatore s olivami, bylinkami, šmakounem a rýží</b>		
		složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, žitracelová vláknina, voda, sušená rajčata, provensálské koření), olivový olej, cibule, česnek, rajčata, zeleninový vývar (směs zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř, rýžový jasmínová)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem</b>		
		složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivy), česnek, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Gnocchi s chřestem, sušenými rajčaty a parmažánovými hoblinkami</b>		
		složení: cibule, olivový olej, chřest zelený, šampióny, sušená rajčata, cherry rajče, sůl, pepř, parmažán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakavý domácí Pribináček s ořechovým máslem a švestkovým mousem</b>		
		složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (jovsné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilkové esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obahacend jódem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Oreo cheesecake</b>		
		složení: pšeničná hladká mouka, stévie, akacia, jedlá soda, sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená sýrovátka, sůl, sýrovátka, mléčné kultury, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilkové aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuřičný škrob, bakterie mléčného kysání)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Poke bowl California se sýrovými koulemi</b>		
		složení: římský salát, červená cibule, okurka solátová, rajčata, ananas, sezamové semínko, jasmínová rýže, meruňky, sladidlo, pektin, kyselina citrónová, kyselina askorbová, stévie, bílý vinný ocet, kukuřičný škrob, sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, česnek, sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), gouda (mléko, jedlá sůl, mlékařské kultury, barvivo E 160d), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bratý, vejce (bílek, žloutek), Hladká špaldová mouka, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lpek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvasin/mlékařské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražené pšeničné sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300)	Alergeny: 6, 10, 11	Typ jídla: studené
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b>		
		složení: bulgur (hrubé mleté pšenice), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, cibule červená, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Tempeh v bylinkové marinádě s podmáslem, bazalkovou kaší a dušeným červeným zelím</b>		
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), podmáslo (podmáslo, mléko, mlékařské kultury), dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlapej, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, ředkvička, kedlubna, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 6, 7, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Meruňkové palačinky</b>		
		složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Švestkový crumble</b>		

		složení: ovesné vločky, celozrná špládová mouka, vlašské ořechy, třtinový cukr, stévie, skořice, máslo (pasterizovaná smetana), jogurt (mléko, jogurtová kultura, sůl), švestky, kukuřičný škrob, pomerančový džus, vanilkové aroma	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Grilované tofu v italské marinádě s grilovaným lilkem s miso pastou, tahini dipem a rajčatovým salátem s bulgurem</b>		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, lilky, miso pasta (sojové boby, Aspergillus oryzae), zázvor, sezamové semínko světlé, koriandr, tahini pasta (sezam), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), česnek, sůl, bulgur (hrubé mletá pšenice), rajčata, cibule červená, máta, pepř	Alergeny: 6, 7, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Teplý čočkový salát s pečenou cuketou a rajčaty</b>		
		složení: cuketa, rajčata, olivový olej, sůl, tymián, estragon, sůl, česnek, červená čočka, sušená rajčata (rajčata, olivový olej, sůl), balzamikový ocet (vinný ocet, převařený hroznový mošt, sírčitany), biando	Alergeny: 12	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Řepový burger s karbanátkem z hlívy ústříčné, avokádem a zeleninou</b>		
		složení: hlíva ústříčná, cibule, vejce (bílek, žloutek), česnek, zeleninový vývar ( směs zeleniny (mrkev, celer, petržel) v různém poměru, celozrná pečivo (pšeničná mouka, pštní voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lžpek, sojová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlynské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, štábilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, jediný sladový extrakt/jediný slad, voda/, ječtná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450), bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), mléko, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, špládová mouka celozrná, řepová šťáva, olivový olej, sušené pekařské droždí ( sušené pekařské droždí / E491), sůl, baby špenát, cibule červená, rajče, biando, avokádo, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), petrželka	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Dýňovo - pomerančová kaše s opraženými ořechy</b>		
		složení: ovesné vločky, dýně Hokkaido, máslo (pasterizovaná smetana), pomerančový džus, mléko, rozinky, vlašské ořechy, skořice	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový malináč</b>		
		složení: vejce (bílek, žloutek), arašídové máslo (arašíd), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablčné pyré, špládová celozrná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kokosové rizoto s hráškem a cuketou</b>		
		složení: olivový olej, celer řapíkatý sůl, pepř, česnek, krátkozrnná hnědá rýže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablčný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové droždí, máta	Alergeny: 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Dýňová cottage pomazánka</b>		
		složení: dýně Hokkaido, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Wrap s hummusem</b>		
		složení: celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), cizna, koriandr, olivový olej, limetková šťáva, chilli paprička, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, rajče, fimošský salát, cibule červená, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, biando	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé / studené

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem</b>		
		složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh ( mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Višňovo - banánové smoothie</b>		
		složení: banán, višně, stévie	Alergeny: -	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Volská oka se zeleninou</b>		
		složení: vejce (bílek, žloutek), směs koření, sezónní zelenina	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstovinový salát s grilovaným Halloumi sýrem a pikantní zálivkou</b>		
		složení: Halloumi sýr (mléko, kozi mléko, ovčí mléko, sůl, syřidlo, máta), uzená paprika, kajenský pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, fimošský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	<b>Čiznová pomazánka s brokolící</b>		
		složení: cizna, brokolice, sezamové semínko, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chléba, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Křupavé havajské česnekové tofu s rýží a zeleninou</b>		

		<p>sklození: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), jalopena papričky, špaldová celozrnná mouka, kukuličný škrob, sůl, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), ananasový džus, med, česnek, zázvor, rostlinný olej, jasmínová rýže, ananas, paprika červená, fava fazole, boby kukuřice</p>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
--	--	--	----------------	------------------

**SOBOTA**

snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou</b>		
		<p>sklození: celozrnná špaldová mouka, mléka, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, boby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléka, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Broskvový tvaroh</b>		
		<p>sklození: bílý jogurt (mléka, jogurtová kultura), tvaroh (mléka, mlékařské kultury), stévie, broskev, pro vybrané programy ovesné vločky</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Sečuánský lilek s Feta sýrem a pečeným bramborem</b>		
		<p>sklození: kuličky prstní masa, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), sušená paprika, med, chilli vločky, brambory, rostlinný olej, lilek, rýžový ocet (voda, rýže, kyselost 5 %), rýžové víno (rýže, pšenice, voda, barvivo: E150a, alkohol 14 % obj.), chilli pasta, třtinový cukr, česnek, zázvor, arašídový, koriandr</p>	Alergeny: 1, 5, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Cesar salát s parmazánem</b>		
		<p>sklození: římský salát, parmazán (mléka, sůl, mléčné kultury, sýřidlo, lysozym), celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, práščená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, susená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sládkový extrakt/ječný slus, voda/, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E301, E450), bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bílý jogurt (mléka, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaný škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát draselný, barvivo beta karoten, arama), vinný bílý ocet, hořčice dijánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek kofein), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)</p>	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Tofu v BBQ marinádě s pečenými brambory</b>		
		<p>sklození: brambory, tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli, paprika červená, cuketa, cibule červená, mrkev</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

**NEDĚLE**

snídaně	7 - 9 hod	<b>Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce</b>		
		<p>sklození: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemíčitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a stevia-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, lokoláda, kustovnice, bílý jogurt (mléka, jogurtová kultura), tvaroh (mléka, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Citronovo - jogurtová bábovka</b>		
		<p>sklození: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléka, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Špaldový salát s kedlubnami a cizrnou</b>		
		<p>sklození: špalda, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, balkánský sýr (mléka, sůl, mlékařské kultury), ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	<b>Papriková pikantní pomazánka</b>		
		<p>sklození: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata/rajčata, sůl, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek kofein), ocet, chilli paprička, stévie, sůl, jablko, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), 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, dražď, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)</p>	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a bílými fazolemi</b>		
		<p>sklození: noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, smetana ke šlehaní (mléka, smetanové kultury), hrášek, sůl, pepř, bílé fazole</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé

\*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY