

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 9.5.-15.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou a žitným chlebem s pomazánkou složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, okurka, 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), lučina, červená řepa, hořčice, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jahodový tvaroh složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), jahody, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Cacciatore s olivami, bylinkami, šmakounem a rýží složení: šmakoun natural (vajecný bílek, jítrocelová 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, rýže jasmínová	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem 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	Gnocchi s chřestem, sušenými rajčaty a parmazánovými hoblíčkami složení: cibule, olivový olej, chřest zelený, žampiony, sušená rajčata, cherry rajče, sůl, pepř, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), noky (muškátový 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	Kakakový domácí Přibináček s ořechovým mlsím a švestkovým mousem složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mlsí (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudíng (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, E301, 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	Oreo cheesecake složení: pšeničná hladká mouka, stévie, akako, 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), vanilková aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuřičný škrob, bakterie mléčného kysání)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Poke bowl California se sýrovými kulemi složení: římský salát, červená cibule, okurka salátová, 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, destilovaná 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 160a), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), batát, vejce (bílek, žloutek), hladká špaldová mouka, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sojová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlyněské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, prazná pšeničná 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	Bulgurový salát se sušenými rajčaty složení: bulgur (hrubě mletá 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 / teplé
večeře	18 - 20 hod	Tempeh v bylinkové marinádě s podmásím, bazalkovou kaší a dušeným červeným zelím složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), podmásí (podmásí, mléko, mlékařské kultury), dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlavoň, 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	Meruňkové palačinky složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Švestkový crumble složení: ovesné vločky, celozrnná špaldová mouka, vlašské ořechy, třtinový cukr, stévie, skořice, máslo (pasterizovaná smetana), jogurt (mléko, jogurtová kultura, sůl), švestky, kukuřičný škrob, pomerančový džus, vanilková aroma	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Grilované tofu se salátem z černé čočky Beluga a bulgurem složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice), černá čočka beluga, zelená čočka, hrášek, sušená rajčata, kukuřice, cibule	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Řepový burger s tofu karbanátkem, avokádem a zeleninou složení: hlíva ústřední, cibule, vejce (bílek, žloutek), česnek, zeleninový vývar (směs zeleniny (mrkev, celer, petržel) v různém poměru, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sojová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlyněské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, prazná pšeničná 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), mléko, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, špaldová mouka celozrnná, řepová šťáva, olivový olej, sušené pekařské droždí (sušené pekařské droždí, E491), sůl, baby špenát, cibule červená, rajče, biondo, avokádo, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), petrželka	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně		Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem 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		Mrkvový chlebiček složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd		Těstovinový salát s grilovaným Halloumi sýrem a pikantní zálivkou složení: Halloumi sýr (mléko, kozi mléko, ovčí mléko, sůl, syřidlo, máta), uzená paprika, kajenský pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), fapikatý celer, římský 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		Cizrnová pomazánka s brokolici složení: cizrna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chleba, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené
večeře		Křupavé havajské česnekové tofu s rýží a zeleninou složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), jalapeno papričky, špaldová celozrnná mouka, kukuřičný 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, baby kukuřice	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pomerančovo - jablčná kaše s opraženými ořechy složení: ovesné vločky, dýně Hokkaidó, máslo (pasterizovaná smetana), pomerančový džus, mléko, rozinky, vlašské ořechy, skořice	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Švestkový pudingový koláč 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 jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sladidlo, švestky, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kokosové rizoto s hráškem a cuketou složení: olivový olej, celer fapikatý 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	Dýňová cottage pomazánka složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap s hummusem složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), cizrna, koriandr, olivový olej, limetková šťáva, chilli paprička, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule červená, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, biondo	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé / studené

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Čokoládový dortík s malinovým krémem složení: vejce (bílek, žloutek), arašidové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablčné pyré, špaldová celozrnná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny, tvaroh nízkotučný, mascarpone	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Sečuánský lilek s Feta sýrem a pečeným bramborem složení: kuřecí prsí maso, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli vločky, brambory, rostlinný lej, sůl, lilek, rýžový ocet (voda, rýže, kyselost 5 %), rýžové víno (rýže, pšenice, voda, barvivo: E150a, alkohol 14 % obj.), chilli pasta, třtinový cukr, česnek, zázvor, arašidy, koriandr	Alergeny: 1, 5, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Cesar salát s parmazánem složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničné celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mléčné žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná 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), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbit draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Tofu v BBQ marinádě s pečenými bramborami složení: brambory, tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), sójová 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	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (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), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustavnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 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, celozrnná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Špaldový salát s kedlubnami a cizrnou	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: špalda, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury), ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl		
svačina 2	16 hod	Papriková pikantní pomazánka	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
		složení: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata(rajčata, sůl), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, chilli paprička, stevie, 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, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a bílými fazolemi	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: 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 šlehání (mléko, smetanové kultury), hrášek, sůl, pepř, bílé fazole		