

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 16.5.-22.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s ovesnými vločkami a ovocem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: odtučněný bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, kakao, ovoce, stevie		
svačina 1	10 hod	Banánovo - čokoládový chlebiček	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), spaldová mouka, ovesné vločky, kakao, 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, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya.), kokosový olej, kakao, vanilkový extrakt, sůl kypřící prášek do pečiva		
oběd	12 - 14 hod	Marinovaný tempeh s hořčičným přelivem, rýží a brokolicevým salátekem	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: teplé
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), sůl, pepř, smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), brokolice, jablko, rozinky, slunečnicové semínko, jablčejný ocet, olivový olej (olivy), česnek, med		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Čočkové ragú s tofu, bramborem a salátem z červeného zeli	Alergeny: 3, 6, 10	Typ jídla: teplé
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sraždlo), červená čočka, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli červené		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaníový salátek s jablkem a mrkví	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), mrkev, jablko, citrónová šťáva, mandle		
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: meruňky, banán, 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, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya), mléko		
oběd	12 - 14 hod	Zeleninový pilaf s bulgurem s provensálským šmakounem, salátek z baby kapustiček se sezamem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		složení: provensálský šmakoun (vaječný bílek, jitracelová vláknina, voda, sušená rajčata, jedlá sůl, provensálské koření), mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Cibulový quiche	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: pšeničná mouka, pitná voda, tažný a stolní margarín, kvasný ocet lihový, jedlá sůl, kvas světlý, sušené deaktivované droždí, kurkuma, vejce (bílek, žloutek), sůl, cibule, sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana (mléko, smetanová kultura)		
večeře	18 - 20 hod	Quesadilla ve středomořském stylu s ciznovými falafel kuličkami	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: cizrna, citrónová šťáva, petrželka, sezamová semínka, olivový olej, česnek, sůl, pepř, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: banán, kokosový olej, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akácievá a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, ananasové aroma, kypřící prášek do pečiva, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	Borůvkový cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akácievá a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jodem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko		
oběd	12 - 14 hod	Čína se sojovým masem s arašidy, jasmínová rýže	Alergeny: 6, 10	Typ jídla: teplé
		složení: sojové maso (odtučněná sójová mouka), olivový olej (olivy), zelenina, žampiony, arašidy, směs koření, sójová omáčka (voda, sojové boby, pšenice, jedlá sůl), rybí omáčka (extrakt z ančoviček, jedlá sůl, cukr, pitná voda), zelená kari pasta (zelené chilli papriky, citrónová tráva, česnek, šalátka, jedlá sůl, galanga, kmin, koriandr), jasmínová rýže		
svačina 2	16 hod	Čočkovo-celerová pomazánka s mrkví	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
		složení: čočka červená, celer, cibule, mrkev, sůl, pepř, olivový olej, kari, 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)		
večeře	18 - 20 hod	Fazolový steak s křupavou sezamovou zeleninou, majonézou jalapeño a pečené brambory	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: fazole červené, rajčata (rajčata, sůl), sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), česnek sušený, chilli, seitan (pšeničná bílkovina, voda, řepkový olej, sojová omáčka (voda, sójové boby, pšenice, sůl)), lahůdkové droždí, olivový olej, med, majonéza (řepkový olej, voda, ocet, cukr, vejce (žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, ocet, jedlá sůl, koření, aroma), jedlá sůl, aroma, E160a, E385), papričky jalapeño, limetka, sůl, brambory, mléko, wasabi, sezamové semínko světlé		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina (rajče, okurka salátová), pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, maňská sůl), slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Broskvový tvarohový dezert složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stevie, másla (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kostičky z tempehu s krémovou paprikovou omáčkou a rýží složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), cibule, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, směs koření, rýže	Alergeny: 6, 9, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Ďábelská cizrnová směs s žitným chlebem složení: cizrna, cibule, mrkev, paprika, petržel, pórek, rajčata, sůl, pepř, směs koření, olivový olej, sterilované okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtazek), dýňová semínka, 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)	Alergeny: 1, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap s ovčím sýrem, olivami a salátkem ze zelených fazolek složení: tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), bryzda (pitná voda, skladovaný ovčí sýr, kravský hrudkový sýr, sůl), olivy, červená cibule, zelené fazolky, cherry rajčata, sezamové semínko, olivový olej, sůl	Alergeny: 1, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Tvaroh s kokosovým müsli, ovoce složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), olivový olej, sůl, skořice, rozinky, kokos, ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů a kokos), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Batátové muffiny složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěkovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanhanová guma, aroma, protispěková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, stadiola sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stevie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu špičky s arašídovou omáčkou, bazalkovou rýží, okurkový salát s ředkvičkami složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), sůl, česnek, zázvor, koriandr, cukr třtinový, olej olivový, arašídové máslo (arašídový, citrónová šťáva, sojová omáčka ((sojové boby, maňská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae)), med, kokosové mléko, zázvor, okurka salátová, olivový olej, sůl, med, vinný ocet, ředkvičky, máta, koriandr	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sandwich s vejci a zeleninou složení: celozrný toastový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jádem (jedlá sůl, jodid draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, stadový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, paprika červená sladká, římský salát, okurka salátová, mrkev, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (mléko, mlékařské kultury), sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zeleninové ragú se sojovými nudličkami a bramboráčky složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, celozrná mouka, sůl, pepř, majoránka, sojové maso (odtučněná sojová mouka), česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, jarní cibulka, okurka salátová, mrkev, kedlubna, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem složení: špalďová mouka, stevie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Plněné paprikové lusky cizrnou a tempehem, zeleninový bulgur složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), paprika, cizrna, červená cibule, rajčatový protlak (rajčata, sůl), česnek, smetana (mléko, smetanová kultura), rajčata, římský kmín, koriandr, chilli papriky, olivový olej, sůl, pro vybrané programy bulgur	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Dýňové placičky s dipem složení: dýně Hokkaidó, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), cibule, česnek, pepř, sůl, olivový olej, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), okurka salátová, máta, citrónová šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Pohankové rizoto s růžičkovou kapustou a dýní složení: pohanka, rostlinný olej, cibule, česnek, růžičková kapusta, dýně Hokkaidó, sůl, cukr třtinový, pepř, plocholistá petržel, kozí sýr (pasterované kozí mléko, smetana, sůl, mlékařské kultury)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový nákyk s rybízem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko palotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kúra), kokosový olej, kokos, rybíz		
svačina 1	10 hod	Bezlaktózové lívance s ovocem a bezlaktózovým jogurtem	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: třtinový cukr, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, arama), špaldová mouka, kypřicí prášek do pečiva, švestky, stevie, bezlaktózový jogurt (mléko, anzym laktáza, jogurtová kultura)		
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s provensálským šmakounem	Alergeny: 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: ryže, cibule červená, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), máslo (pasterizovaná smetana), tymián, sůl, provensálský šmakoun (voječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, sušená rajčata, jedlá sůl, provensálské koření)		
svačina 2	16 hod	Koprová pomazánka s pečenou pikantní cizrnou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), cizrna, sladká paprika, máslo (pasterizovaná smetana), kopr, bylinková sůl, žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), zelenina		
večeře	18 - 20 hod	Tofu v citronovozázvorové marinádě s pečenými bramborami a grilovanou zeleninou	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), olivový olej, citrónová šťáva, zázvor, petrželová nat, česnek, sůl, pepř, brambory, zelenina		