

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 13.3. - 19.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), okurka, paprika, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), směs koření, 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), rostlinný olej, sůl, pepř.		
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stevie		
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto se šmakounem	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé
		složení: šmakoun (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, dýně Hokkaido, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlávě, zeleninový vývar (s směsí kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladkolistá petržel		
svačina 2	16 hod	Vajíčková - cottage pomazánka	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina		
večeře	18 - 20 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a mozzarellou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		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, celozrná hladká mouka, pepř, másla (pasterizovaná smetana), brambor		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosový cottage lívance s oříšky	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		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, stevie, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	Cheesecake s broskvemi	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), 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, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajiny z Carica papaya), kokos, kefirové mléko (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), citrónová šťáva, mléko polotučné, stevie, broskev		
oběd	12 - 14 hod	Fit svičková se zeleninovým karbanátkem s tempehem	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		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		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené čočky	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
		složení: Červená čočka, cibule, olivový olej, česnek, mrkev, rajče, citrónová šťáva, sůl, okurka salátová, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Brokolicevými placičky se sušenými rajčaty s bramborovou kaší a grilovanou cuketou	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		složení: brokolice, šmakoun klasik (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, celozrné pečivo ((pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), teploký olej, droždí, jedlá sůl s jádem (jedlá sůl, jodid draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slád, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.)), sušená rajčata, brambory, mléko, cuketa		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaní salátek s jablkem a mrkví	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablka, citrónová šťáva, stevie, petrželka, 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)		
svačina 1	10 hod	Jahodovo - banánové smoothie	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: mléko, jahody, banán, 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, zahušťovadlo: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajiny z Carica papaya)		
oběd	12 - 14 hod	Tofu s červenou čočkou	Alergeny: 6, 10	Typ jídla: teplé
		složení: uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, 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		
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, párek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lithový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), Sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, směs koření, 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	Sójové maso po Asijsku s fazolkami a sezamem, brokolicevými rýžem	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
		složení: kokosový olej, jarní cibulka, brokolice, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), zelené fazolky, sezamové semínko, sójové maso (adtučného sójové mouka), jasmínová rýže		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým mlsí, ovoce	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné 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.		
svačina 1	10 hod	Red - velvet muffiny	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřící prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), kefir (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), másla (pasterizovaná smetana), čokoláda bílá		

oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží a uzeným tempehem	Alergeny: 1, 3, 6, 10	Typ jídla: teplé
		Složení: tempeh uzený (sojové boby, pitná voda, slunečnicový olej, sójová omáčka (sojové boby, sůl), koriandr, zázvor, rhizopus oligosporus), cibule, česnek, mrkev, paprikatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čocka, plocholistá petržel, rajčata		
svačina 2	16 hod	Hummus s červenou řepou, zelenina	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
		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)		
večeře	18 - 20 hod	Rizoto z rýže arborio s uzeným šmakounem, sušenými rajčaty, olivami a baby špenátem	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
		Složení: rýže arborio, sušená rajčata, olivy zelené, baby špenát, šmakoun uzený (vaječný bílek, jitra celová vláknina, voda, přírodní aroma, jedlá sůl), rajčatový protlak (rajčata, sůl), sůl, pepř		

PÁTEK

snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek 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)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek), špaldová mouka celozrnná		
oběd	12 - 14 hod	Nízkokalorické nudle se sojovým masem na asijský způsob	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: sójové maso (odtučněná sójová mouka), kokosový olej, jarní cibulka, brokolice, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), shirataki (konjacová moučka, voda) / nízkokalorické celozrnné nudle (semolina z tvrdé pšenice, voda) / rýžové nudle (rýžová mouka)		
svačina 2	16 hod	Medový meloun s kozím sýrem a rukolou	Alergeny: 7, 12	Typ jídla: studené
		Složení: medový meloun, rukola, balsamika (vinný ocet, převařený hroznový mošt, siřičitany), kozi sýr (pasterované kozi mléko, smetana, sůl, mlékařské kultury)		
večeře	18 - 20 hod	Hrášková krémová polévka s tofu mátovými knedlíčky, žitný chléb	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
		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)		

SOBOTA

snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový náky s meruňkami s jogurtovým přelivem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrnná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, meruňky		
svačina 1	10 hod	Tiramisu	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sladidlo, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), lučina light (smetana, mlékařská kultura), instantní káva, kakao		
oběd	12 - 14 hod	Závitky z kapustového listu plněné uzeným tempehem, kari rýže	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: tempeh uzený (sojové boby, pitná voda, slunečnicový olej, sójová omáčka (sojové boby, sůl), koriandr, zázvor, rhizopus oligosporus), kapusta, rajčata, olivový olej (olivy), sušená rajčata, bazalka, rozmarýn, špenát, paprika červená, česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari		
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, mix listových salátů, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo)		
večeře	18 - 20 hod	Bowl s pečenou zeleninou, tofu, arašidy a rýží	Alergeny: 6, 8, 11	Typ jídla: teplé
		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		

NEDĚLE

snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s čokoládovou granolou, ovoce	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné 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.		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný kakaový moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: špaldová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřící prášek do pečiva, kakao, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, vanilkový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jodem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a tymiánem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: tymián, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), směs hub, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage sýru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semínko, kořenící vřtažek), cherry rajčata, sůl, pepř, lněné semínko, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Wrap s mangem, mozzarellou a thajským zeleninovým salátkem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), biondo, 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		