

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 19. 7. - 25. 7. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage livance s ovocem		
		sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, vlašské ořechy, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, směs kesho ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mřkvová buchta s ananášem a banány		
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), mléko polotučné, celozrnná špaldová mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vlašské ořechy, amarant (amarant, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Volská oka se zeleninou		
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), zelenina	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s restovanou zeleninou a marinovanými sójovými nudličkami v teriyaki omáče		
		Sloužení: rostlinný olej, sójové maso (odtuštěná sójová mouka), teriyaki omáčka (sójová omáčka, pitná voda, víno, med, mletá, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet kvasný žitný, cibulový prášek, jedlá sůl, extrakt z dřevě, celozrnný prášek, žitvarovný prášek), sójová omáčka (sójové boby, maškád sůl, voda, dešťblávné Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rajče, párek, cibule červená, mrkev, brambory, kariandr, fímový kmín, kurkuma, kesnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), máslo (pasterizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínové rýže	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh		
		sloužení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový srup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Tofu v pomerančové šťávě s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		Sloužení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), pomerančová šťáva, med, marináda, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivy), mrkev, mléko polotučné, švestková pavlůva (sušené švestky, švestková dřevě, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónové kůra, sůl, pepř, brambory, smetana(mléko, smetanová kultura), brambory, batáty	Alergeny: 6, 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce s bylinkami, zelenina		
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový srup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Višňový cottage		
		sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, višně, kokos	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Soba nudle s restovaným tofu po Indicku, zeleninou a sezamem		
		sloužení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), kari, olivový olej, směs koření, směs zeleniny, soba nudle (pšeničná mouka, pohanková mouka, voda, sůl)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Fazolová pomazánka		
		sloužení: červené fazole, cibule, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, pepř, sůl, petrželka, pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečený zeleninový karbanátek s krémovou omáčkou a dušenou rýží		
		sloužení: brokolice, tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, směs koření, cibule, křenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), smetana na šleháni(mléko, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový škrodek (pitná voda, bramborové škrodek (pšeničná mouka, bramborové káse sušené (brambory, kurkuma), pšeničné krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, difosforenan sodný, uhličitán sodný), pšeničná mouka)	Alergeny: 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelímek s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		sloužení: jogurt (mléko, sušené odtuštěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (maliny), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový pemník		
		sloužení: celozrnná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékavou látku fosforenan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečná pšeničná vláknina, stabilizátory kalciová a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sodná sůl kyseliny citrónové, kyselina beta-karbová), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kokos, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková pavlůva (švestkový poltovar, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel), jablka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulgurový pilaf s uzeným tempehem		
		sloužení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, tempeh uzený (sojové boby, fermentační kultura), bulgur (hrubé mleté pšenice)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
Svačina	16 hod	Pomazánka z dýně Hokaidó		
		sloužení: dýně Hokaidó, olivový olej, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, petrželka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Mřkvové placky s bazalkou, pečenými bramborovými dukáty a křenovým dipem		
		sloužení: uzené tofu (bója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl)), mrkev, vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sůl, pepř, bazalka, kari, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, zelenina (cherry rajče, polček), brambory, rostlinný olej, směs koření	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou		
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice(voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, maškád sůl, vlašské ořechy, kesho ovoce, mléko, olivový olej, jablčkový ocet, petrželka, rozmarýn)	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Jahodový tvaroh		

		sloužení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jahody, stevie, máta, jahodové aroma, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Jarní zeleninový salátek s fazolkami a kapustičkou, kuskusem a bylinkovým Feta sýrem		
		sloužení: feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozi mléko, jedlé sůl, syřidlo, sýrařské kultury), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a kořen), brokolice, kapusta růžičková, fazolky zelené, česnek, sůl, pepř, kuskus	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou		
		sloužení: mozzarella light/nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda, rajčata, bazalkové pesto/bazalka, arašidy, olivový olej (oliva), česnek, knočekbrat(celestná žitná mouka, sůl) (pouze pro některé programy) Může obsahovat stopy skořápkových plodů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zeleninový ragú s marinovaným sójovým masem, pečeným květákem, hráškem a kurkumou		
		sloužení: sójové maso (odtuštěné sójové mouka), česnek, cibule, mletá paprika, oregano, šalvěj, paprika červená, cuketa, rajčata, sůl, pepř, brambor, celozrnná pšeničná mouka, sůl, petrželka, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše s pečenými jablky se skořicí a ořechy		
		sloužení: ovesné vločky, polotučné mléko, jablka, med, kokosový olej, javorový sirup, citrónová šťáva, ořechy, med	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Ovocné smoothie		
		sloužení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, jahody, borůvky lesní, stévie	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Čočkový ragú s rýží a tofu		
		sloužení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), cibule, česnek, mrkev, paprika celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a kořen), sůl, pepř, čička, petržel, rajčata, tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny s dýhových semínky		
		sloužení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýhová semínka, pepř, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Grilovaný Halloumi sýr s kuskusem, sušeným ovocem a mátou		
		sloužení: Halloumi sýr (mléko, jedlé sůl, mikrobiální syřidlo), cibule červená, česnek, paprika červená, uzená paprika, oregáno, cherry rajčata, mandle, boby špenát, sůl, pepř, citrónová šťáva, kuskus, meruňky sušené, švestky sušené, máta, skořice	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Sandwich s vlašským ořechem a zeleninou		
		sloužení: celozrnný toaťový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlé sůl s jódem (jedlé sůl, joditan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a žitná sládková mouka, sladový extrakt (ječmý slád, voda), látka zlepšující mouku (kyselina L-cysteinová), regulátor kyselosti octany sodné), vejce (bílek, žloutek), rajče, boby špenát, mrkev, šervě (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlé sůl)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Čokoládový dortík s jahodami		
		sloužení: ovesné vločky, kokos, jablka, mléko nízkotučné, pudingový prášek, kakao, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), stévie, sůl, jahody, stévie, želatina	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
Oběd	12 - 14 hod	Dýhové rizoto z rýže Arborio s kokosovým mlékem, dýhových semínkem, tofu a rukolou		
		sloužení: máslo (pasterizované smetana), cibule, dýně Hokkaido, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a kořen), rýže, bylinky, tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Zeleninový salát Coleslaw		
		sloužení: zelní bílé, mrkev, cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová smetana), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), ocet, sůl, pepř, hořčice(voda,hořčičné semínka, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), citrónová	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Nudle Udón s cukrovým hráškem, zeleninou, tempem a praženými ořechy		
		sloužení: nudle Udón (pšeničná mouka, pitná voda, sůl), tempě uzený (sojové boby, fermentační kultura), cukrový hrášek, paprika červená, paprika žlutá, česnek, zázvor, cibule, med, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), tenyaki (sojová omáčka, pitná voda, vlna, med, melasa, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet kvavný žhový, extrakt z droždí, česnek, zázvor, cibule, sůl)	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé
NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčeky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		sloužení: celozrnná špaldová mouka, mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stévie, želatina (vepřového původu), ořechy vlašské, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašidů	1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Bátátové muffiny		
		sloužení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispékavou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitín), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka amid křemíkový, chléb sladý), sládková sušenka a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), kokos, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoláda bílá (cukr, kokosové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušené sládky syrovátka, látka, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýží		
		sloužení: tofu uzené (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), worcester (kvasný lihový ocet, melasa, sladový ocet (z pčmence), voda, cukr, tamarindová šťáva, sůl, cibule, ančovičky, česnek, aroma), koriandr, petrželka, med, sójová omáčka(sojová omáčka pitná voda,sojové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr,sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s jarní cibulkou		
		sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínka, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, jarní cibulka, slunečnicový olej(celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sládkový výtažek) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Quiche s brokolici, sýrem, zeleninový salátek		

		Obsah: obiloviny (obilí), brambory, sýr, mléko, BDN (Maderita či jiné značka) (mléko, ječmál, sój, syňalko, mléčné výrobky, jogurt, permasan (mléko, sůl, mléčné kultury, syňalko, lysazym), kokos, papaj, čerstvá paprika, sůl, vepř, (špek, žbavka), smetana, zeleniny	Alergeny: 2, 7	Typ jídla: teplé

*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY