

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 20.3. - 26.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, 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), pro vybrané programy pomazánka (lučina, červená řepa, hořčice, sůl, pepř)		
svačina 1	10 hod	Jahodový tvaroh	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), jahody, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky		
oběd	12 - 14 hod	Cacciatore s olivami, bylinkami, šmakounem a rýží	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		složení: šmakoun natural (vajecný bílek, jitracelová 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, rýžé jasmínová		
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		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)		
večeře	18 - 20 hod	Gnocchi s chřestem, sušenými rajčaty a parmazánovými hoblíčkami	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		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)		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakavový domácí Pribináček s ořechovým mlsím a švestkovým mousem	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		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 pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jodem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů		
svačina 1	10 hod	Oreo cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: pšeničná hladká mouka, stévie, akako, jedlá soda, sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená syrovátka, sůl, syrovátka, mléčné kultury, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilkové aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuřičný škrob, bakterie mléčného kysání)		
oběd	12 - 14 hod	Poke bowl California se syrovými koulemi	Alergeny: 6, 10, 11	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, červená cibule, okurka salátová, rajčata, ananas, sezamové semínko, jasmínová rýže, meruňky, sladiálo, pektin, kyselina citrónová, kyselina askorbová, stévie, bílý vinný ocet, kukuřičný škrob, sojová omáčka (sojové boby, mošná 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, mlékárenské 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/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, 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)		
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
		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		
večeře	18 - 20 hod	Tempeh v bylinkové marinádě s podmáslím, bazalkovou kaší a dušeným červeným zelím	Alergeny: 6, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), podmáslí (podmáslí, mléko, mlékařské kultury), dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlavl, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, fedkvička, kedlubna, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Meruňkové palačinky	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie		
svačina 1	10 hod	Švestkový crumble	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		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, vanilkové aroma		
oběd	12 - 14 hod	Grilované tofu se salátem z černé čočky Beluga a bulgurem	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		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		
svačina 2	16 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot		
večeře	18 - 20 hod	Řepový burger s tofu karbanátkem, avokádem a zeleninou	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
		složení: hřiva 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/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, 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, boby špenát, cibule červená, rajče, biondo, avokádo, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), petrželka		

ČTVRTEK				
snídaně		Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos		
svačina 1		Mrkvový chlebiček	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
		složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl		

oběd		Těstovinový salát s grilovaným Halloumi sýrem a pikantní zálivkou	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
		složení: Halloumi sýr (mléko, kozi mléko, ovčí mléko, sůl, sýrářka, máta), uzená paprika, kajenský pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek		
svačina 2		Čiřnová pomazánka s brokolící	Alergeny: -	Typ jídla: studené
		složení: cizna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chleba, rajče		
večeře		Křupavé havajské česnekové tofu s rýží a zeleninou	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), jalapeno papričky, špaldová celozrná 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		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pomerančovo - jablečná kaše s opraženými ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: ovesné vločky, dýmě Hokkaidó, máslo (pasterizovaná smetana), pomerančový džus, mléko, rozinky, vlašské ořechy, skořice		
svačina 1	10 hod	Švestkový pudingový koláč	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		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 obohacený jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sládivo, švestky, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)		
oběd	12 - 14 hod	Kokosové rizoto s hráškem a cuketou	Alergeny: 8, 9	Typ jídla: teplé
		složení: olivový olej, celer řapíkatý sůl, pepř, česnek, krátkozrná hnědá rýže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablečný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové droždí, máta		
svačina 2	16 hod	Dýňová cottage pomazánka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Wrap s hummusem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé / studené
		složení: celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, tepkový 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, římský salát, cibule červená, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, biondo		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná 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		
svačina 1	10 hod	Čokoládový dortík s malinovým krémem	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), arašidové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablečné pyré, špaldová celozrná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny, tvaroh nízkotučný, mascarpone		
oběd	12 - 14 hod	Sečuánský lilek s Feta sýrem a pečeným bramborem	Alergeny: 1, 5, 6	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsní 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 olej, 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		
svačina 2	16 hod	Cesar salát s parmazánem	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, sýrářka, lysozym), celozrné pečivo (pšeničná mouka, pšeničná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná 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, prozažené pšeničné sladové mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, 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 sorbat draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek		
večeře	18 - 20 hod	Tofu v BBQ marinádě s pečenými bramborami	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		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		

NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce	Alergeny: 1, 7, 8	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), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sládivo, sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	Podmáslový muffin	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda		
oběd	12 - 14 hod	Špaldový salát s kedlubnami a ciznou	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: špalda, sůl, pepř, cizna, 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, stévie, sůl, jablko, červené řepa, vejce (bílek, žloutek), 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	Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a bílými fazolemi	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: noky (muškátový ořech, 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		