

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 25.9. - 1.10.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátová fritata s houbami</b> složení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy 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, celozrnná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablečno - makové muffiny</b> Složení: mák, jablko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), šťáva z citrónu, med, sůl, ovesné vločky, jedlá soda, žitná mouka, kokos, kakao	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Sójové kung pao s rýží</b> složení: sójové maso (odtučněná sójová mouka), paprika červená, česnek, pórek, chilli paprička, arašidy, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), solamyl (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže	Alergen: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bazalková pěna</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bazalka, máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Spicy - sweet tofu s rýží</b> složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), med, kávrové listy, padam listy, třtinový cukr, kokosové mléko (extrakt z kokosu), sůl, sójová omáčka (sojová omáčka pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sriracha (chilli, česnek, cukr, sůl, ocet), kukuřičný škrob, kokosový olej, rýžový ocet, sezamová semínka, jarní cibulka, jasmínová rýže, cibule, cuketa, paprika červená, lilkek	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy</b> složení: ovesné vločky, mléko polotučné, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) [emulgátor: sójový lecitin], který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferrinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidlo: acesulfam-K, sukralóza, L-leucín, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) [emulgátor: sójový lecitin], dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový tvaroh</b> složení: tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), jahody, stevie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata, bazalkou a parmazánem</b> složení: parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), muškátový oříšek, brambory, celozrnná hladká mouka, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), bazalka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Palak s tofu a pečeným bramborem</b> Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, koriandr, garam masala, olivový olej, brambory,	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Borůvkový jogurt s musli</b> složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (borůvky lesní), stevie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Meruňkový pudingový koláč</b> složení: špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacené lédem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sladidlo, meruňky, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Jáhlové rizoto s granátovým jablkem a fetou, vlašské ořechy a rukola</b> složení: jáhly, granátové jablko, feta sýr (pasterovaná ovčí mléko, pasterovaná kozi mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), vlašské ořechy, rukola, med, citrónová šťáva, sůl, pepř, olivový olej, máta	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kukuřičná krémová polévka</b> složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mléko, cibule, rostlinný olej, sůl, pepř, 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)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Cítrnové placičky a bazalkovým pestem, řepové pyré</b> složení: cizrna, vejce (bílek, žloutek), pohanková mouka, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto (bazalka, olivový olej (olivový), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
		Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy		

snídaně	7 - 9 hod	Složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivy), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný džus, ovesné vločky ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s lesním ovocem</b> Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudíngový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Květákové kari s listovým špenátem, kokosovým mlékem a jasmínovou rýží</b> Složení: listový špenát, olivový olej (olivy), cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), květák, cizrna, kokosové mléko (extrakt z ořechu), koriandr, sůl, pepř, rýže	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hanácký salát ve fitness verzi</b> Složení: Červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chleba (rýže, amarant, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Zeleninová směs s marinovaným tempehem a pečenými bramborami</b> Složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, sůl, pepř, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřicí prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Jahodovo - banánové smoothie</b> Složení: mléko, jahody, banán, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) [emulgátor: sójový lecitin], který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferrinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucín, zahušťovač: xantánová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextrans, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rizoto z rýže Arborio s hříbkovým ragú, tymiánem a rukolou</b> Složení: parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), rostlinný olej, rýže, hříbky, tymián, rukola, cibule, sůl, pepř, tofu natural	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hrachová pomazánka</b> Složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina ( cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Kukuřičné ragú a bazalkovými pečenými bramborami a Feta sýrem</b> Složení: Feta sýr, olivový olej (olivy), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brambory, zelenina, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Sýrová pomazánka s knuspi chlebíkem a zeleninou</b> Složení: sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), sterilovaná červená paprika (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semínko, křofeníci výtažek), sůl, pepř, salátová okurka, knuspi chléb (rýže, kukuřičná mouka, hrách, sušené cibule, směs zeleniny (pastiňák, karotka, petržel, petrželová nať, pažitka, líbeček), bramborové vločky, sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Tvarohový řez</b> Složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanhanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt), tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý salát s marinovaným tofu v pomerančích, dýni, růžičkovou kapustou a sezamem</b> Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), pomerančová šťáva, růžičková kapusta, dýně hokkaido, koření, kuskus ( semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Slané lívance s mrkvovým dipem</b> Složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, vejce ( bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), celozrnná hladká mouka, kypřicí prášek do pečiva, mléko, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Restovaný tempeh s artyčoky a mátou, karotkový kuskus</b> Složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), cibule červená, artyčoky, brokolice, sezamová semínka tmavá, mrkev, kuskus (semolina z pšenice), rostlinný olej, máta, sůl, pepř, med	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé