

Vegetariánský jídelníček Vitalbox 26. 7. - 1. 8. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7-9 hod	Míchaná vejce se špenátem a restovanými žampiony		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, rostlinný olej, sůl, pepř, bylinky, 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), rajčata	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Red Velvet muffiny		
		Složení: celozrnná mouka, štiřinový cukr, kypřicí prášek, sůl, kakaó, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), másto (pastorizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Salát Caprese		
		Složení: rajče, mozzarella (těstní/některé mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs zelených	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Sójové kung pao s rýží		
		Složení: sójové maso (odtužená sójová mouka), paprika červená, česnek, pórek, chilli paprička, arašidy, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule a kořen), sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), salomýň (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bazalková pěna		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bazalka, sůl, pepř, petrželka, 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	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Spicy - sweet tofu s rýží		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sváždělo), med, sójová omáčka(sójová omáčka pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sriacha (chilli, česnek, cukr, sůl, ocet), kukuřičný škrob, kokosový olej, rýžový ocet, sezamová semínka, jarní cibulka, jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7-9 hod	Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy		
		Složení: ovesné vločky, mléko polotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný štrúdl		
		Složení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mášková sůl), jablko, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Bramborové noky s omáčkou arrabiata, bazalkou a parmazánem		
		Složení: parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysocym), cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, vejce (bílek, žloutek), hvořoh (mléko, mlékařské kultury), muskatový oříšek, brambory, celozrnná hladká mouka, pepř, mléko (pastorizovaná smetana), bazalka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem		
		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	Palak s tofu a pečeným bramborem		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sváždělo), 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	Borůvkový jogurt s musli		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (borůvky lesní), stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Fitness buchta		
		Složení: épořadová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, náčtuňný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kakaó, proteinový prášek (syrávkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecithin a protizánětlivou látku (jogurtová kultura), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, steviolglykosidy a arabinosový gumu, aroma, protizánětlivá látka oxid křemičitý, chlorid sodný), studená sukráloza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohaceno jádem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Jáhlové rizoto s granátovým jablkem a fetou, vlašské ořechy a rukola		
		Složení: jáhly, granátové jablko, feta sýr (pastorované ovčí mléko, pasteurované kazi 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	Kukuřičná krémová polévka		
		Složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehání (mléko, smetánová 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, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18-20 hod	Cizrnové placičky s bazalkovým pestem, řepové pyré		
		Složení: cizrna, vejce (bílek, žloutek), pohanková mouka, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetánová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (olivý), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7-9 hod	Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy		

		<p>složení: jogurt (mléko, sušené odtučné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (oliv), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Cheseecake s lesním ovocem		
		<p>složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudringový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jodem, vanilkové aroma, E101, E160a) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny, jahody, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Květákové kari s listovým špenátem, kokosovým mlékem a jasmínovou rýží		
		<p>Složení: listový špenát, olivový olej (oliv), cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), květák, cizrna, kokosové mléko (extrakt z ořechů), koriandr, sůl, pepř, rýže</p>	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hanácký salát ve fitness verzi		
		<p>složení: červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtučné mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chleba (rýže, amarant, mořská sůl)</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Zeleninová směs s marinovaným tempehem a pečenými brambory		
		<p>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</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7-9 hod	Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, mouka Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Řepové lassi		
		<p>složení: červený řepa, mrkev, celer (řepkátý), banán</p>	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Rizoto z rýže Arborio s hříbkovým ragú, tymiánem a rukolou		
		<p>složení: parmasán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), rostlinný olej, rýže, hříbky, tymián, rukola, cibule, sůl, pepř</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hrachová pomazánka		
		<p>Složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)</p>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Celozrnný burger z červené řepy se zeleninou a feta sýrem		
		<p>složení: červená řepa, vejce (bílek, žloutek), celozrnná mouka, směs bylinek, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozí mléko, jablečná sůl, syřidlo, syrařské kultury), mléko polotučné, droždí, vejce (bílek, žloutek), cukr (trnava), rostlinný olej, sůl, špaldová celozrnná mouka, sezam, rajče, fennelový list, okurka, cibule, vinný ocet, močdný dužňoplod, směs koření (mléko, mlékařské kultury), majonéza light (voda, řepkový olej, acetic acid, modifikovaný kukuřičný škrob, pasterizovaný vajecný žloutek, jablečná sůl, hořčice (voda, hořčičná semena, acetic acid, sůl, koření, aroma), koncentrovaná citrónová šťáva, octová vůdčina, kyselina mléčná, kyselina sorbová, guma guar, xanthan, kalium-dinitrat ED1A, aroma, Barvivo), koriandr</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7-9 hod	Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem		
		<p>složení: kusus (semolína z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mléčný řez		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), kakao, kukuřičný škrob, med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), kokoládo (cukr, kakaoové bžato, kakaoové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)</p>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Teplý salát s marinovaným tofu v pomerančích, dýni, růžičkovou kapustou a sezamem		
		<p>složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sraženina), pomerančová šťáva, růžičková kapusta, dýňe (kalkofol, koření), kusus (semolína z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamický ocet</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mrkvová pomazánka		
		<p>složení: mléko, lužina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	Restovaný tempeh s artyčoky a mátu, karotkový kusus		
		<p>složení: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), cibule červená, artyčoky, brokolice, sezamová semínka tmavá, mrkev, kusus (semolína z pšenice), rostlinný olej, máta, sůl, pepř, med</p>	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7-9 hod	Jogurt se závorovou granolou a ovocem		
		<p>složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, závor, med, kokosový olej, brusinky, ananas</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Křehký špaldový koláč s tvarohem a švestkami		
		<p>složení: Hrášá špaldová mouka, máslo (pasterizovaná smetana), třtinový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudringový prášek (kukuřičný škrob, sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), citrónová kůra a šťáva</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	Kari rizoto s uzeným tofu		
		<p>složení: rýže, uzené tofu (sója, voda, sojová omáčka (voda, sója, pšeničné, sůl), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř)</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Květákové quiche		
		<p>složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), vejce (bílek, žloutek), květáky, sýr eidam 30% (Maderita či jiná značka) (mléko, jablečná sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehaní (mléko, smetanové kultury), cibule, sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod	Špenátová tortilla s mozzarellou a cizrnou, salát coleslaw		
		<p><i>složení: mozzarella (mléko, živé mléčné kultury, přírodní sýrůdlo, sůl, voda), tortilla (špicečná mouka, voda, řepkový olej, sůl, špenát), paprika červená, paprika žlutá, mrkev, zeli červené, baby špenát, tvaroh polotučný (mléko, mikrobiální kultury), citrónová šťáva, pepř, sůl, cizrna, zeli bílé, mrkev, polypodá smetana (mléko, smetanová kultura)</i></p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				