

Vegetariánský jídelníček Vitalbox od 3.5. - 9.5. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Skořicové lívance		
		slážené vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sůl, kypřící prášek do pečiva, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), skořice, směs lesního ovoce, zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura).	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mrkvový dort		
		Slážené: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultura), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultura), mrkev, celozrnná špaldová mouka, banán, vlažské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, citrónová šťáva a kůra, med, šířkový cukr, stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*		Bylinkový tvaroh se zeleninou		
		slážené: tvaroh (mléko, mlékařská kultura), směs bylinek, zelenina	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Stroganoff se sójovým masem, rýže		
		Slážené: sójové maso (odtučněná sójová mouka), kokosový olej, žampiony, šalotka, sůl, pepř, uzená paprika, rajský protlak, petrželka, citrónová šťáva	Alergeny: 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka		
		Slážené: tvaroh (mléko, mlékařské kultura), Eidom 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultura), sůl, pepř, pro vybrané programy knedlík (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergie: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Tortila plněná brazilskou rýží s černými fazolemi a koriandrem, salátek kimchi, avokádový dip		
		Slážené: rýže, olivový olej, sůl, chilli paprička, cibule, majoránka, zelí červené, zelí bílé, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), Česnek, tortila (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sládem, jedlá sůl), fazole černé, rýže, čínské zelí, mrkev, zázvor, česnek, rajčata, avokádo	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječný Cottage s kedlubnou		
		Slážené: vejce (bílek, žloutek), Cottage sýr (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), 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), zelenina	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Švestkový koláč		
		slážené: ovesné vločky, celozrnná mouka pšeničná, tvaroh (mléko, mlékařské kultura), mák, vejce(bílek, žloutek), proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktoalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, škrob, sacharóza, L-leucin, zahusťovač: xantanová guma, izolat mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtahy bromelainu z Ananas comosus, výtahy papajny z Carica papaya.), skořice, kypřící prášek do pečiva, stévie, švestky, stévie, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Thajské tofu kari se smaženou rýží a marinovanou cibulkou		
		slážené: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), červená cibule, Česnek, zázvor, paprika červená, kari, kokosový olej, rýže, bobý špenát, limetková šťáva	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát		
		slážené: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, cibule, petrželka, olivový olej, ocet lhouy, sůl, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo), pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Paella se zelenými fazolkami, rajčaty, paprikou a Halloumi sýrem		
		slážené: Halloumi sýr (mléko, jedlá sůl, mikrobiální syřidlo), rajčata, zelené fazolky, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, rýže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, máslo (pasterizovaná smetana), petržel	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vanilkový domácí Pribináček s ořechovým mlsí a lesním ovocem		
		slážené: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultura), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilkové esence, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jádrem, vanilkové aroma, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, směs lesního ovoce. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Meruňkový cheesecake		
		slážené: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, tvaroh (mléko, mlékařské kultura), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jádrem, vanilkové aroma, E101, E160e), citrónová šťáva, mléko, stévie, meruňky, želatina (nepřirozeně původu)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Marinované tofu s dušenou zeleninou v pomerančové šťávě, rýže		
		Slážené: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), tofu uzené (voda, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), Smakoun (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pomeranč, mrkev, cibule, řapíkatý celer, zázvor, párek, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, citrónová šťáva, rýže, olivový olej, směs italského koření	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bramborovo - špenátový quiche		
		Slážené: cibule, brambory, olivový olej, špenát, Cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultura), smetana (smetana, modřifovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčné bílkoviny), vejce (bílek, žloutek), sýr eidom 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultura), Smakounem (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pepř, sůl, paprika červená, zelí bílé, med, mrkev	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Grilovaný bylinkový tempeh s cizrnovým salátkem s baby špenátem, ředkvičkami a jogurtem, bramborové chipsy		
		slážené: tempeh natural (sojové boby, fermentační kultura), brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtahy koření), zelenina, cizna, ředkvičky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), baby špenát, med	Alergeny: 6, 7, 10	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečené ovesné vločky s ovocem a jogurtovým přelivem		
		Slážené: ovesné vločky, odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultura), mléko pokrtnuté, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokos, máslo (pasterizovaná smetana), kypřící prášek do pečiva, skořice, zázvor, sůl, vlažské ořechy, vanilkové aroma, broskve	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené/teplé
svačina 1	10 hod	Banánovo čokoládový chlebiček		
		Slážené: banán, jablko, ovesné vločky, špaldová mouka celozrnná, vejce (bílek, žloutek), proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktoalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, škrob, sacharóza, L-leucin, zahusťovač: xantanová guma, izolat mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtahy bromelainu z Ananas comosus, výtahy papajny z Carica papaya.), kokosový olej, kakao, sůl, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuričný škrob)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Španělské ragú s uzeným tofu, olivami a rozmarýnem, pohankový pilaf s rozinkami		
		šlázení: uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšeničné, sůl), olivový olej, cibule červená, česnek, víno červené, rajčata (rajčata, sůl), oliv zelená, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, pahaňka, rozinky, petrželka, mrkev	Alergeny: 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kvěťákový krém		
		šlázení: cibule, celozrnná hladká mouka, máslo (pasterezovaná smetana), česnek, květák, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), směs koření, pro vybrané programy štýrský čoban (štýrský kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný štýrský šrot), voda, celozrnný štýrský šrot, žitné vločky, jedlé sój, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Bramborové noky s květákovým ragú a cizrnou, bazalkou a drcenými vlašskými ořechy		
		šlázení: bramborové noky (bramborová kaše, pšeničná mouka, sůl, rýžová mouka, přírodní aroma), květák, cizrna, bazalka, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), vlašské ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko-tvaroh s ovesnými vločkami, kokosem a ovocem		
		šlázení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulture), kokos, ovesné vločky, kokos, ovoce, stévie	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makovo - jablčný muffin		
		šlázení: mák, vejce (bílek, žloutek), med, tvaroh (mléko, mlékařské kulture), štáva z citrónu, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, jablko, E500	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*		Makový tvaroh		
		šlázení: tvaroh (mléko, mlékařské kulture), mák, sladidlo	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňový koláč s kozím sýrem a rukolou		
		šlázení: dýně Hokkaidó, celozrnná špalďová mouka (špalďa), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), kozí sýr (pasterezované kozí mléko, smetana, sůl, bylinky, mlékařské kulture), cibule, česnek, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, rukola	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	Celerový salát s ořechy		
		šlázení: šmakoun (vajecný bílek, žlouteková vlákna, voda, přírodní aroma, sůl), celer, jablko, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kulture), bílý jogurt (mléko, sušené odstředěné mléko, jogurtová kultura), vlašské ořechy, citrónová šťáva a kůra, sůl, pro vybrané programy knackebrot. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 9	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Karbanátek z červené řepy s bramborovou kaší a asijským salátem		
		šlázení: červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, mléko, máslo (pasterezovaná smetana)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Slaná ovesná kaše se špenátem, rajčaty a mozzarellou		
		šlázení: ovesné vločky, olivový olej, cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), bazalka, mozzarella light (mléko, živé mléčné kulture, přírodní syřidlo, sůl, voda), špenát, sůl, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablčný závin		
		šlázení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), jablko, skořice, med, citrónová šťáva, celozrnná strouhanka, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle na asijský způsob se sójovými nudličkami		
		šlázení: sójové maso (odtuštěné sójové mouka), chilli paprička, pórek, mrkev, zelí bílé, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový bulgurový salát s chilli papričkami a vejcem		
		šlázení: bulgur (hrubozrnná pšenice), chilli papričky, rostlinný olej, cibule, petržel, paprika, sůl, směs koření, ocet kvasný jablčný, máta, citrónová šťáva, vejce (bílek, žloutek), rajčata (rajčata, sůl), pažitka	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Fajitas s celozrnnou tortillou a mexickou rajčatovou salsou		
		šlázení: tempoh uzený (sojové boby, fermentační kultura), cibule, paprika červená, paprika žlutá, paprika zelená, třtinový cukr, kvasný pepř, limeta, oregano, skořice, sůl, rostlinný olej, rajčata, zelené chilli papričky, kurkuma, celozrnná tvrděle celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E282, pšeničná mouka se sládem, jedlé sój, rostlinný tuk, sůl, směs bylinek, sůl	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Vajíčková fit pomazánka		
		šlázení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kulture), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtah koření), sůl, pepř, solenina, štýrský čoban (štýrský kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný štýrský šrot), voda, celozrnný štýrský šrot, žitné vločky, jedlé sój, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Peanut butter cake		
		šlázení: cizrna, banán, ovesné vločky, med, nízkotučné mléko, araldované máslo (arašíd), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, sůl, karamelový sirup, rostlinný olej, listové arašíd, odstředěné sušené mléko, kokos, vanilkové aroma), jahodový džem (sůp soubat, kyselina citrónová, jablečný, petržel)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu kostky s batátovo - petrželovou omáčkou a karotkovým kususem		
		šlázení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), batát, petržel, cibule, směs koření, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mrkev, kuskus, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura)	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celero - mrkvové placičky s dipem		
		šlázení: uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšeničné, sůl)), mrkev, celer, vejce (bílek, žloutek), celozrnná špalďová mouka, sůl, pepř, bazalka, kvas, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), olivový olej	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Čočkový steak s cuketovým salátkem se sušenými rajčaty, pečenými brambory a jogurtovým dipem		
		šlázení: čočka, rajčata (rajčata, sůl), sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl), Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae, chilli, měly pepř, sůl, seitan (pšeničné bílkoviny, voda, řepkový olej, sojová omáčka (voda, sója, pšeničné, sůl)), lahůdkové droždí, olivový olej, sezamové semínko smetaně, česnek, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtah koření), sůl, pepř, rostlinný olej, cuketa, sušená rajčata (sušená rajčata, rostlinný olej, sůl), pinie, červená cibule, máta, brambory, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), směs bylinek	Alergeny: 1, 6, 7, 10, 11	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				