

Bezlaktózový jídelníček Vitalbox 13.3. - 19.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka ze zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), okurka, paprika, bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), směs koření, 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, celozrná žitná mouka), rostlinný olej, sůl, pepř,		
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: bezlaktózový cottage (bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stevie		
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krutím masem	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
		Složení: krutí prsí maso, cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlavoň, zeleninový vývar (směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladkolistá petržel		
svačina 2	16 hod	Rybí pomazánka alá krab	Alergeny: 1, 2, 3, 4, 6, 7	Typ jídla: studené
		Složení: surimi tyčinky (pšeničná mouka, rýžové víno Mirin, cukr, výtah aromy z krabiho masa, sůl, sojový olej, Surimi, sojová bílkovina, kukuřičný škrob, pšeničný škrob, voda), majonéza light (voda, řepkový olej, ocet kvasný lihový, cukr, modifikovaný škrob, pasteurizovaný vaječný žloutek (2,7% hm.), sůl, hořčice (voda, hořčičná semena, ocet kvasný lihový, jedlá sůl, aromata, koření), aromata, koncentrovaná citrónová šťáva, citrusová vláknina, kyselina (kyselina mléčná), konzervant (kyselina sorbová), zahušťovadla (guma guar, xanthan), antioxidant (kalcium-dinatrium EDTA), barvivo (karoteny)), bezlaktózový tvaroh nízkotučný (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina		
večeře	12 - 14 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a kuřecími kousky	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, česnek, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), sůl, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlaktózové kokosové lívance s ovocem a ořechy	Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, vlášské ořechy, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob),		
svačina 1	10 hod	Bezlaktózový jogurt s granolou a ovocem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), ovesné vločky, med, ořechy, sladidlo, broskve		
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svičková	Alergeny: 1, 8, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí přední maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (olivy), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, sůl, kypřicí látky, pšeničná mouka)		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené čočky	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
		Složení: červená čočka, olivový olej, česnek, mrkev, rajče, citrónová šťáva, sůl, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krutí sekanou s brokolicí, šťouchaným bramborem a citrónovým hráškem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: krutí prsí maso, brokolice, řapíkatý celer, majoránka, celozrnné pečivo (celozrnná pšeničná mouka, voda, kvasnice, rostlinný olej, sůl), vejce, česnek, sůl, pepř, brambory, hrášek, cukr třtinový, citrónová kůra, bazalka, máta		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka, snídaňový salátek s jablkem a mrkví	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl)		
svačina 1	10 hod	Jahodovo - banánové smoothie	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
		Složení: jahody, banán, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), veganský protein, kokosové mléko		
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s kedlubnovou omáčkou a krutím masem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: krutí prsí maso, cibule, kedlubna, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), rostlinný olej, sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: Smokoun natural (vaječný bílek, jitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, párek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtah koření), olivový olej, sůl, pepř, směs koření, knackebrot		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí ragú na kořenové zelenině, pečený brambor	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, cibule, česnek, mrkev, petržel, celer, celer řapíkatý, rajčata, sůl, pepř, jalovec, rozmarýn, brambor		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým máslem, ovoce	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Red - velvet muffiny	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: celozrnná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřicí prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)		
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí mleté maso, cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čočka, plocholistá petržel, rajčata		

svačina 2	16 hod	Bezlektózová tvarohová pomazánka	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, 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	Kuřecí steak s pečenými bramborami a grilovanou zeleninou	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, směs koření, cibule, česnek, sůl, pepř		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, krůtí šunka, vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pažitka, sůl, pepř, 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)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek), špaldová mouka celozrná		
oběd	12 - 14 hod	Kedgeree ryže s treskou a vejcem	Alergeny: 3, 4	Typ jídla: teplé
		Složení: filet tresky, bobkový list, ryže, olivový olej, jarní cibulka, česnek, kari, šťáva z citronu, vejce (bílek, žloutek), koriandr, pepř		
svačina 2	16 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami se zeleninou	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí šťavnatá prsa se sezamem a mrkvo - bramborovým pyré	Alergeny: 6, 10, 11	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlektózový jogurt s granolou a ovocem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce		
svačina 1	10 hod	Bezlektózová palačinka s ovocem	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Krůtí steak s kari rýží a grilovanou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsní maso, rostlinný olej, česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, ryže, kari, směs zeleniny		
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát se šmakounem	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, olivový olej, sůl, pepř, šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa s bramborami s květákem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, směs koření, brambor, sůl, pepř, květák, cibule, rajčata, česnek, máslo (pasterizovaná smetana), zázvor, směs koření		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlektózové lívance s bezlektózovým ovocným džemem	Alergeny: 1, 5, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), špaldová celozrná mouka, med, ořechy (směs jader ořechů), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Volská oka se zeleninou	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), paprika, salátová okurka, mrkev, pro vybrané programy žitný chléb		
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a krutím masem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsní maso, směs koření, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), směs hub, noky (pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage syru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový cottage (bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), cherry rajčata, sůl, pepř, lněné semínko, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Hovězí Massaman kari s bramborem, mrkví	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí maso, mrkev, cibule, zázvor, česnek, koriandr, kari, kokosové mléko (kokosové ořechy, pitná voda), skořice, límečka, rostlinný olej, sůl, brambory		