

Bezlaktózový jídelníček Vitalbox 20.3. - 26.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Voňská oka se zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, 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, draždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), pro vybrané programy pomazánka (bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), červená řepa, hořčice, sůl, pepř)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový tvaroh</b> složení: tvaroh bezlaktózový (mléko, enzym laktáza mlékařské kultury), jahody, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky</b> složení: kuřecí prsní maso, olivový olej, cibule, česnek, rajčata, kuřecí vývar (směs kuřecího masa (maso, kosti) a zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem</b> složení: bezlaktózová mozzarella (nízkotučné mléko, enzym laktáza, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), česnek, sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí roláda s petrželkovou nádivkou, mačkanými bramborami a pečenou zeleninou s broskvemi</b> složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), petrželka plocholistá, česnek, cibule, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, med, broskve, rukola, máta, slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakavý domácí Pribináček s ořechovým máslem a švestkovým mousem</b> složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obahacaná jádrem, E101, E160e), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Vaječná omeleta se zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, salátová okurka, paprika červená	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Jasmínová rýže s grilovanou zeleninou a krůtím masem</b> složení: krůtí prsní maso, rostlinný olej, sůl, směs bylinek, jasmínová rýže, paprika červená, cuketa, lilky, mrkev, cibule, směs koření	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b> složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), 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	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě, pečené brambory s červeným zelím</b> složení: kuřecí prsní maso, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlavl, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, sůl, ředkvička, kedlubna, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Bezlaktózové lívance s meruňkami</b> složení: celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), stévie, meruňky, sůl	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Kokosový nápoj s veganským proteinem</b> složení: kokosové mléko, veganský protein (sójový proteinový izolat), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Grilované tofu se salátem z černé čočky Beluga a bulgurem</b> 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	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bylinkový tvaroh se zeleninou</b> složení: tvaroh bezlaktózový (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Sekané hovězí s lehkým bramborovým salátem</b> složení: brambory, ředkvičky, jablko, hrášek, jarní cibulka, olivový olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, palmíček, hovězí mleté maso, celozrné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mýnské 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), vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem</b> složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Mrkvový chlebiček</b> složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůd, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstovinový salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou</b> složení: kuřecí prsní maso, uzená paprika, kajenský pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	<b>Cizrnová pomazánka s brokolicí</b> složení: cizrna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chleba, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí karbanátek s petrželkovými bramborami, kyselou okurkou a hořčicí</b> složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), šterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Pomerančovo - jablčná kaše s opraženými ořechy</b>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: ovesné vločky, dýně Hokkaidó, rostlinný olej, pomerančový džus, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), sůl, stévie, kypřicí prášek do pečiva, sezónní ovoce, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)		
svačina 1	10 hod	<b>Bezlaktózové palačinky s kokosovou náplní a ovocem</b>	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: celozrná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), sůl, stévie, kypřicí prášek do pečiva, sezónní ovoce, bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), kokos		
oběd	12 - 14 hod	<b>Kokosové rizoto s hráškem, cuketou a pečenou treskou</b>	Alergeny: 4, 8, 9	Typ jídla: teplé
		složení: filet tresky tmavé, olivový olej, celer papikatý sůl, pepř, česnek, krátkozrná hnědá rýže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablčný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové droždí, máta		
svačina 2	16 hod	<b>Dýňová cottage pomazánka</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, bezlaktózový sýr cottage (mléko, enzym laktáza, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Wrap s kuřecím masem a zeleninou</b>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
		složení: celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, Tepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule červená, kuřecí prsí maso, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, biano		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátové lívance s kukuřicí, cottagem a rukolou</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, bezlaktózový sýr cottage (mléko, enzym laktáza, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), rukola		
svačina 1	10 hod	<b>Malinový tvaroh</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, maliny, pro vybrané programy ovesné vločky		
oběd	12 - 14 hod	<b>Křupavé hovězí nudličky s zeleninou</b>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: rýžové nudle (rýžová mouka), hovězí zadní maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže		
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s jogurtovým dresinkem</b>	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 10	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, celozrné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrná 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, prazena 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), bezlaktózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijónská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuře v BBQ marinádě s pečenými bramborami</b>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, kuřecí prsí maso, sojová 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		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce</b>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	<b>Bezlaktózová palačinka s ovocem</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, stévie, celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Jáhlový salát s kedlubnami a cizrnou</b>	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
		složení: jáhly, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl, krůtí prsí maso		
svačina 2	16 hod	<b>Papriková pikantní pomazánka</b>	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, červená 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	<b>Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a kuřecím masem</b>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), hrášek, sůl, pepř		