

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 25.9. - 1.10.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátová fritata s houbami 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), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, 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	Salát Caprese složení: rajče, bezlektózová mozzarella (nízkotučné mléko, enzym laktáza, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí kung pao s rýží složení: kuřecí prsní maso, paprika červená, česnek, párek, mrkev, chilli paprička, arašidy, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a 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	Šunková pěna složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, petrželka, mrkev, ananas, jablko, citrónová šťáva, stevie, cukr, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s mrkví, zeleným salátem a vařeným bramborem složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli bílé (zeli hlávkové, pitná voda, kvasný ocet lihový, cukr, jedlá sůl, koření (hořčičné semínko, kmín), regulátor kyselosti E330, antioxidant, sládlálo E954, extrakty koření), paprika červená (paprika červená, sůl, ocet), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, cukr, pepř, sůl	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy složení: ovesné vločky, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), meruňky, skořice, med, ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Jahodový tvaroh složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), jahody, stevie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem složení: kuřecí prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlá sůl přírodní aroma, rýžová mouka), pepř	Alergeny: 1	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 (celozrná žitná mouka, sůl), bezlektózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, 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 srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, filmský kmín, koriandr, garam masala, olivový olej, brambory,	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou složení: filet tuňáka (tuňák, sůl), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), mrkev, sůl, okurka salátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Bezlektózové lívancečky s ovocem složení: špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), stevie, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), ovoce	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Boloňské špagety složení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, řapíkatý celer, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata (rajčata, sůl), petrželka, sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kukuřičná krémová polévka složení: kukuřice, ovesné vločky, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), cibule, rostlinný olej, 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)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré složení: krůtí prsní maso, brusinky, červená řepa, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), bazalkové pesto (bazalka, olivový olej (olivový), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé

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

snídaně	7 - 9 hod	složení: bezlaktózový jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivový), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablčný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Bezlaktózová palačinka s ovocno - tvarohovým dipem složení: celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stevie, bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), lesní borůvky	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé / studené
oběd	12 - 14 hod	Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rží složení: treska tmavá, kurkuma, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), citrón, bazalka, směs koření, rýže	Alergeny: 4, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hanácký salát ve fitness verzi složení: červené zelí, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chleba (rýže, amarant, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, párek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné lívanečky s ořechy a ovocem složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Jahodovo - banánové smoothie složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), jahody, banány, stevie, veganský protein (sojový proteinový izolát)	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na houbách, bulgur složení: hovězí zadní maso, cibule, směs hub, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), kmín, sůl, pepř, celozrná mouka, česnek, rostlinný olej, bulgur, petrželka	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Hrachová pomazánka Složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými bramborami složení: kuřecí maso, olivový olej (olivový), kukuřice, cibule, solami (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, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlaktózový bylinkový tvaroh se šunkou, knuspi chlebíkem a zeleninou složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, sůl, pepř, salátová okurka, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), knuspi chléb (rýže, kukuřičná mouka, hrách, sušená cibule, směs zeleniny (pastiňák, karotka, petržel, petrželová nat, pažitka, libeček), bramborové vločky, sůl)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	Bezlaktózový jogurt s granolou a ovocem složení: ovesné vločky, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou složení: kuřecí prsí maso, růžičková kapusta, dýně Hokkaido, směs koření, kuskus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamický ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mrkvová pomazánka složení: mrkev, bezlaktózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), mandle, citronová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí po burgundsku, bramborová kaše složení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, česnek, řapíkatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampiony, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergen: 6, 9	Typ jídla: teplé