

**Bezlektózový jídelníček Vitalbox 26. 7. - 1. 8. 2021**

PONDĚLÍ				
snídaně	7-9 hod	<b>Michaná vejce se špenátem a restovanými žampiony</b>		
		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, dráždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Red Velvet muffiny</b>		
		složení: celozrnná mouka, žitný cukr, kypřicí prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), rostlinný olej, čokoláda (cukr, kakaoová hmota, kakaoové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Salát Caprese</b>		
		složení: rajče, bezlektózové mozzarella (nicototinové 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	<b>Kuřecí kung pao s rýží</b>		
		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), salomýň (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Šunková pěna</b>		
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, extrakt, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	<b>Krůtí sekaná s mrkví, zelným salátem a vařeným bramborem</b>		
		složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí, paprika červená ( paprika červená, sůl, ocet)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7-9 hod	<b>Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy</b>		
		složení: ovesné vločky, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), meruňky, skořice, med, ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablečný štrúdl</b>		
		složení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem</b>		
		složení: kuřecí prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkum), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlá sůl přírodní aroma, rýžová mouka), pepř	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem</b>		
		složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot(celozrnná žitná mouka, sůl), bezlektózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18-20 hod	<b>Paňák s tofu a pečeným bramborem</b>		
		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kori, římský kmín, korianr, garam masala, olivový olej, brambory	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7-9 hod	<b>Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou</b>		
		složení: filet tuňáka (tuňák, sůl), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, směs bylinek, šunka soláňová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness buchta</b>		
		složení: Společná mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kolts, proteinový prášek (syrovitkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitín), bezpečková pšeničné vláknino, stabilizátory okřáskové a napříkladové guma, aroma, protispěšková látka amid křemíkový), citróní sodný, sládobílo sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obilnacená jádrem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12-14 hod	<b>Boloňské špagety</b>		
		složení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, fapkatý 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	<b>Kukuřičná krémová polévka</b>		
		složení: kukuřice, ovesné vločky, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové 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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, dráždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18-20 hod	<b>Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré</b>		
		složení: krůtí prsní maso, brusinky, červená řepa, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), bazalkové pesto (bazalka, olivový olej (olivý, česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl, vepř (bílek, žloutek)	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7-9 hod	<b>Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy</b>		

		slázení:bezlektózový jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mléčkářské kulture), vanilková esence, olivový olej (olivý), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný džus, ovesné vločky, oves (jáhody). Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Bezlektózová palačinka s ovocno - tvarohovým dipem</b>		
		slázení: celozrnná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, oves, stévie, bezlektózový tvaroh ( mléko, enzym laktáza, mléčkářské kulture), kvasi borůvky	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží</b>		
		slázení: treska tmavá, kurkuma, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), cibule, bazalka, směs koření, rýže	Alergeny: 4, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hanácký salát ve fitness verzi</b>		
		slázení: čerstvé zelí, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chléba (rýže, amarant, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí</b>		
		slázení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule čerstvá, kuřecí prsní maso, česnek, cibule, čerstvá paprika, oregano, šalvěj, mrkev, párek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b>		
		slázení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hráška Múže (obsahuje stopy arašídů)	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Řepové lasiči</b>		
		slázení: čerstvý řepa, mrkev, celer, fapikátý, banán	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na houbách, bulgur</b>		
		slázení: 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, celozrnná mouka, česnek, rostlinný olej, bulgur, petrželka	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hrachová pomazánka</b>		
		Slázení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knočekbrat (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina ( cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory</b>		
		slázení: kuřecí maso, olivový olej (olivý), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka(pitná voda,sojové boby, sůl,šlešičná 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
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem</b>		
		slázení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, bezlektózový jogurt ( mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Bezlektózový jogurt s granolou a ovocem</b>		
		slázení: ovesné vločky, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového párovdu)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou</b>		
		slázení: kuřecí prsní maso, růžičková kapusta, dýně hokkaido, směs koření, kusus ( semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Mrkvová pomazánka</b>		
		slázení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kulture), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citronová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knočekbrat (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí po burgundsku, bramborová kaše</b>		
		slázení: krůtí prsní maso, cibule, mrkev, česnek, fapikátý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarjn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, Zampignon, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergeny: 6, 9	Typ jídla: teplé
<b>NEDELE</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Jogurt se závorovou granolou a ovocem</b>		
		slázení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, zázvor, med, kokosový olej, brusinky, ananas	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Bezlektózová palačinka s ovocným dipem</b>		
		slázení: celozrnná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, oves, stévie, kvasi borůvky	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Kari rizoto s uzemým tofu</b>		
		slázení: rýže, uzené tofu (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšeničné, sůl)), hrášek, paprika červená, kani, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Černový sandwich se zeleninou</b>		
		slázení: čerstvé zelí, okurka, cibula, černa ( cibula, sůl, voda), citronová šťáva, cibule čerstvá, tahini, celozrnný koostový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jodem (jedlá sůl, joditan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sláňový extrakt (jetný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askarbová), regulátor kyselosti octony sodné.), sůl, pepř	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí karbanátek s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem</b>		
		slázení: mléčné krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná ( okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření vlnatý), kukuřičný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hadkolistá	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé

*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				