

Bezlaktózový jídelníček Vitalbox 10. 1. - 16. 1. 2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátová fritáta 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), bezlaktózový 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, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Red Velvet muffiny		
		složení: celozrná mouka, třtinový cukr, kypřicí prášek, sl. kakao, rostlinný olej, červené řepo, vejce (bílek, žloutek), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), rostlinný olej, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Salát Caprese		
		složení: rajče, bezlaktózová 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 prsí maso, paprika červená, česnek, pórsek, mrkev, chilli paprička, arašidy, kuřecí vývar (v řízeném 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	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunková pěna		
		složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vepřový šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextrosa, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, petrželka, 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 prsí maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli bílé (zeli hlávkové, pitná voda, kvasný ocet (hořký, cukr, jedlá sůl, koření (hořčičné semínko, kmín), regulátor kyselosti E320, antioxidant, sládko 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 sójové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), meruňky, skořice, med, ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný strúdl		
		složení: celozrné listové těsto (mouka pšeničná celozrná, 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	Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí 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 a 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), bezlaktózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Paňák s tofu a pečeným bramborem		
		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srádko), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, kariandr, 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), bezlaktózový 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	Fitness buchta		
		složení: špalďová mouka celozrná, bonin, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E338, E500, kukuřičný škrob), med, kakao, prstevní prášek (syrvátkový prstevní koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforeznan vápenatý), syrovátkový prstevní izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory oktačová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Boloňské špagety		

		Složení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, špikovitý 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 moučká 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, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré		
		Složení: krůtí prsí maso, brusinky, červená řepa, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), bazalkové pesto (bazalka, olivový olej (olivový), česnek, cibule, olivový olej, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy		
		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, jablčkový 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: celozrnná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká 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: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží		
		Složení: treska tmavá, kurkuma, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká 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 chléb (rýže, amarant, moučká sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí		
		Složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórsek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné lívancečky 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 / teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkové smoothie		
		Složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), borůvky lesní, stevie	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, celozrnná 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 (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory		
		Složení: kuřecí maso, olivový olej (olivový), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojové omáčky (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 moučká sůl, aroma)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečený kuskus s jablky, vlašskými ořechy a medem		
		Složení: kuskus (semolína z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), stevie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Bezlaktózový jogurt s granolou a ovocem		

		<p>sloužení: ovesné vločky, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového pávodu)</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou		
		<p>sloužení: kuřecí prsí maso, růžičková kapusta, dýně hokkaido, směs koření, kuskus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet, olivový olej</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mrkvová pomazánka		
		<p>sloužení: mrkev, kašička (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí po burgundsku, bramborová kaše		
		<p>sloužení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, tesněk, 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 moučká sůl, aroma)</p>	Alergeny: 6, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt se závorovou granolou a ovocem		
		<p>sloužení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, závor, med, kokosový olej, brusinky, ananas</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Bezlaktózová palačinka s ovocným dipem		
		<p>sloužení: celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stevie, lesní borůvky</p>	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kari rízoto s uzeným tofu		
		<p>sloužení: rýže, uzené tofu (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Cizrnový sandwich se zeleninou		
		<p>sloužení: červené zelí, okurka, cizrna (cizrna, sůl, voda), citrónová šťáva, cibule červená, tahini, celozrný toaťový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidan draselný), cukr, přípravek [pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku (kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.], sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí karbanátek s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem		
		<p>sloužení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření vřetaček), kukulčiny škráb, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřetaček koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hlávkolista</p>	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				