

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 18. - 24. 10. 2021

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 kukurličný 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 (žitná 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, třímno cukr, kypřící prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), bezlektózový 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, 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 prsí maso, paprika červená, česnek, pórek, 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	Alergeny: 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, 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 lihový, cukr, jedlá sůl, koření (hořčičné semínko, kmin), regulátor kyselosti E330, antioxidant, sladidlo 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 mořská sůl, aroma), meruňky, skořice, med, ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný štrúdl		
		složení: celozrná 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), 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, sójové boby, přírodní sráždělo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmin, 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 kukurličný 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: špaldová mouka celozrná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřící prášek do pečiva (E338, E500, kukurličný škrob), med, kakos, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispékávací látku fosforenan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitín), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlená a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukurličný škrob, sůl obohacená jádrem, 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, fapikátý celer, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata (rajčata, sůl), petrželka, sůl, pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kukurličná 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, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná 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 (olivy), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s granolou, skořicí, vanilkou, ovocem a ořechy		
		složení:bezlaktózový jogurt (mléko, sušené odstředěné mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kulture), vanilková esence, olivový olej (olivy), mandle, kokos, slunečnicové semínka, 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 ovocem - tvarohovým džemem		
		složení: celozrná 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, celozrná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, 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 / teplé
svačina 1	10 hod	Řepové lassi		
		složení: červený řepa, mrkev, celer (apikaty), banán	Alergeny: 9	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 knočekrot (celozrná 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 (olivy), kukuřice, cibule, solamyl (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 moučká sůl, aroma)	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečený kuskus s jablky, vlaškými ořechy a medem		
		složení: kuskus (semolina 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		
		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, balzamikový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mrkvová pomazánka		

		složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová 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	Krúti po burgundsku, bramborová kaše		
		složení: králičí proší maso, cibule, mrkev, česnek, topinkový celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampióny, brambory, rostlinná smetana (žitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka sůl, aroma)	Alergeny: 6, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt se zázvorovou granolou a ovocem		
		složení: bezlaktózový 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	Bezlaktózová palačinka s ovocným dipem		
		složení: celozrná špalďová mouka, rostlinná smetana (žitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stevie, lesní barvívky	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kari rizoto s uzeným tofu		
		složení: rýže, uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Cizrnový sandwich se zeleninou		
		složení: červené zelí, okurka, cizrna (cizrna, sůl, voda), citronová 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	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krúti karbaněk s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem		
		složení: mleté králičí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření vřetaček), kukuřičný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřetaček koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hlídkalista	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				