

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 17. 1. - 23. 1. 2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, sušené mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), med, chia semínka, ovoce, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů, jahody. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Bezlektózová palačinka s ovocem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), špaldová celozrnná mouka, sladidlo, sůl, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), žampiony, mrkev, paprika červená, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), med, česnek, zázvor, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle, sezamová semínka, česneková pasta, kukuřičný škrob	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Šunka s křenovou pěnou a vícezrnným chlebem		
		složení: vepřová šunka, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), mrkev, křen, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrnná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí paličky se zeleným salátem, vařený brambor		
		složení: kuřecí stehno, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zelí bílé, pažitka, sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem		
		složení: proteinový prášek (sojový proteinový izolát), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva, banán, kokosový olej, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: bezlektózový cottage (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura, sůl), sladidlo, kokos, ovoce	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami		
		složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Pikantní pomazánka		
		složení: Šmakoun (vejce bílek, žitracelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knočekbrat	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap ve středomořském stylu		
		složení: králičí prsí maso, cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej), E450, E500, E471, E296, E382, pšeničná mouka se sládem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda, brambory, kečup (rajčata, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl, extrakty koření a bylin (obsahuje celer), koření)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené / teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta se šunkou a zeleninou		
		složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýt, voda, sůl, dehydrata, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, rajče, okurka soláková, 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, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Bezlektózový jogurt s ovesnými vločkami a ovocem		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), sladidlo, ovesné vločky, ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilování kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semínko, koření výtažek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Zeleninový salátek se Šmakounem		

		složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, Šmakoun natural (voječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Rybí fileť s bylinkami a brambory		
		Složení: fileť tresky, petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, zelenina, brambory,	Alergeny: 1, 4, 10	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	Domácí granola s jogurtem a ovocem		
		složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), med, ovoce, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod.	Ovocný salát		
		složení: pomeranč, jablko, broskev, borůvky kanadské, citrónová šťáva, med	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Krůtí ragú s lesními houbami a pohankou		
		Složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), řapíkatý celer, cibule, česnek, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mošská sůl, aroma), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod.	Bezlaktózová vajíčková pomazánka		
		složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuričný škrob, ocet, pasterizovaný voječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), po 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), rajče	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými brambory a okurkovým salátem		
		složení: krůtí prsí maso, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka salátová, sůl, pepř, petrželka, vejce (bílek, žloutek), paprika červená, hrášek	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	Pikantní ovesná kaše s pečenou zeleninou a vejcem		
		složení: ovesné vločky, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, konná, kori, česnek, sůl, pepř, mrkev, brokolice, rajčata	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod.	Medovo - mandlové muffiny		
		Složení: ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuričný škrob), vanilkový extrakt, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mošská sůl, aroma), stevie, med, mandle, borůvky	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Celozrnné špagety se špenátem a krutím masem		
		složení: krůtí prsí maso, slunečnicový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), dýhová semínka	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod.	Rajčatový salát s bezlaktózovou mozzarellou, rýžový chlebiček		
		složení: bezlaktózová mozzarella (sýr (mléko bezlaktózové, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), nálev (pitná voda, jedlá sůl)), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), česnek), pro vybrané programy rýžový chlebiček (rýže, amarant, sůl). Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Fiiované kuřecí prsíčko s tomatovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem		
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilék, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod.	Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem		
		Složení: celozrnná pšeničná mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mošská sůl, aroma), sůl, vejce (bílek, žloutek), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené mléko, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod.	Mangové smoothie		
		složení: rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mošská sůl, aroma), bezlaktózový jogurt (mléko, sušené mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), mango, stévie	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Hovězí chilli con carne s divokou rýží		
		složení: hovězí maso, olivový olej, cibule, paprika červená, česnek, chilli, římský kmín, rajčata (rajčata, sůl), fazole červené, stévie, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé

svačina	16 hod	Špenátové muffiny		
		<p>sloužení: celozrnná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextráza, E451, E250, E407, E300), rukola</p>	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Dýňová polévka s cizrnou, žitný chlebek		
		<p>sloužení: cizrna, dýně Hokkaidó, zázvor, cibule, mrkev, zázvor, směs koření, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivový), brambory, pražená dýňová semínka, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda), 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)</p>	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		<p>sloužení: celozrnný toašový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jodidem (jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sládková mouka, sládkový extrakt (ječtný sládek, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařenská kultura), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextráza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinové lívance s ovocem		
		<p>sloužení: proteinový prášek (sójový proteinový izolát), celozrnná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, stévie, ovoce</p>	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Filírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolici		
		<p>sloužení: kuřecí prsí maso, směs koření, máslo (pasterizovaná smetana), brokolice, kuskus, mrkev, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Pomazánka z červené řepy		
		<p>sloužení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařenská kultura), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtah), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami		
		<p>sloužení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, brambory, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivový olej</p>	Alergeny:	Typ jídla: teplé