

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 20.6.-26.6.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým muslí a ovocným pyré složení: bezlektózový jogurt (mléko, sušené mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), 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 mořská sůl, aroma), spaladová celozrná mouka, sladidlo, sůl, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sraždělo), 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 tvarohovou pomazánkou a vícezrnným chlebem složení: vepřová šunka, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, celozrná, pšeničná mouka celozrná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmin, cukr třtinový)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Kuřecí paličky se zeleným salátem, vařeným brambor složení: kuřecí stehno, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli bílé, pažitka, sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívanec s ovocem složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), 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
svačina	10 hod	Valské oko ze zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), salátová okurka, paprika červená	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka s hovějším 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 (vaječný bílek, jítrocelová 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 knackebrot	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Wrap ve středomořském stylu složení: krutí 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, E282, pšeničná mouka se sladem, 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 kýta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), cibule, sůl, pepř, rajče, okurka salátová, 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 domácí granolou a ovocem složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), sladidlo, ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů, 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), sterilovaní kapie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), oregano, česnek, kukuřičný škrob, hrášek, sůl, pepř, bulgur (hrubé mleté pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Zeleninový salátek se Šmakounem složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, šmakoun natural (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Rybí filet s bylinkami a bramborami složení: filet tresky, petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmin, olivový olej, zelenina, brambory,	Alergeny: 1, 4, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Domácí granola s jogurtem a ovocem složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), bezlektózový 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	Meruňkovo - banánové smoothie složení: veganský protein (sojový proteinový izolát), kokosové mléko, meruňky, banán	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Krůtí ragú s lesními houbami a pohankou složení: krutí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), řepkatý celer, cibule, česnek, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 3, 6, 9	Typ jídla: teplé

svačina	16 hod	Bezlektózová vajíčková pomazánka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasteurizovaný vaječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), po vybrané programy žitný chléb (žitný kvas [pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot], voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), rajče		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými bramborami a okurkovým salátem	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsní maso, máslo (pasteurizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, okurka salátová, sůl, pepř, petrželka, vejce (bílek, žloutek), paprika červená, hrášek		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Voňská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebíkem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, koriandr, kari, česnek, sůl, pepř, mrkev, cibule, paprika červená, cuketa, 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)		
svačina	10 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), paprika červená, řapíkatý celer		
oběd	12 - 14 hod	Celozrné špagety se špenátem a krátkým masem	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsní maso, slunečnicový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlažské ořechy, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), dýhová semínka		
svačina	16 hod	Rajčatový salát s bezlektózovou mozzarellou, rýžový chleba	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózová mozzarella (sýr (mléko bezlektózové, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), nálev (pitná voda, jedlá sůl)), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivy), česnek), pro vybrané programy rýžový chlebek (rýže, amarant, sůl). Může obsahovat stopy arašídů		
večeře	18 - 20 hod.	Filirované kuřecí prsíčko s tomatovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsní maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilék, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčeky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná pšeničná mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), sůl, vejce (bílek, žloutek), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené mléko, jogurtová kultura), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)		
svačina	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Hovězí chilli con carne s divokou rýží	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		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)		
svačina	16 hod	Špenátové muffiny	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: celozrná pšeničná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sůl, mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rukola		
večeře	18 - 20 hod.	Dýhová polévka s cizrnou, žitný chlebek	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		složení: cizrna, dýně Hokkaidó, zázvor, cibule, mrkev, zázvor, směs koření, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), olivový olej (olivy), brambory, pražené dýhové semínka, pepř, sůl, vejce (bílek, žloutek), kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda), 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)		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
		složení: celozrný toašový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidnan draselný), cukr, přípravek [pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbátová], regulátor kyselosti octany sodné.), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená		
svačina	10 hod	Proteinové lívance s ovocem	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
		složení: proteinový prášek (sojový proteinový izolát), celozrná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, stévie, ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Filirované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolici	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsní maso, směs koření , máslo (pasteurizovaná smetana), brokolice, kuskus, mrkev, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř		
svačina	16 hod	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami	Alergeny:	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsní maso, sůl, pepř, brambory, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivy černé		