

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 21.11. - 27.11.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré</b> 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. <i>Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	<b>Bezlektózová palačinka s ovocem</b> složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), špaldová celozrná mouka, sladidlo, sůl, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi</b> složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sražená), 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	<b>Šunka s tvarohovou pomazánkou a vícezrnným chlebem</b> složení: vepřová šunka, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Kuřecí paličky se zeleným salátem, vařený brambor</b> složení: kuřecí stehno, česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zell bílé, pažitka, sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Proteinové lívance s ovocem</b> 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	<b>Voškové oko se zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), salátová okurka, paprika červená	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>FIT Rajska omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami</b> 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	<b>Pikantní pomazánka</b> 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.	<b>Wrap ve středomořském stylu</b> složení: krůtí 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	<b>Fritáta se šunkou a zeleninou</b> 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	<b>Bezlektózový jogurt s domácí granolou a ovocem</b> složení: bezlektózový jogurt ( mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), sladidlo, ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů, ovoce. <i>Může obsahovat stopy arašídů.</i>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bulguroto po srbsku s kuřecím masem</b> složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), sterilování 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 (hrubě mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	<b>Zeleninový salátek se šmakounem</b> 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.	<b>Rybí filet s bylinkami a bramborami</b> složení: filet tresky, petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, zelenina, brambory,	Alergeny: 1, 4, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Domácí granola s jogurtem a ovocem</b> 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	<b>Meruňkovo - banánové smoothie</b> složení: veganský protein (sojový proteinový izolát), kokosové mléko, meruňky, banán	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Krůtí ragú s lesními houbami a pohankou</b> složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), řapíkatý 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	<b>Bezlektózová vajíčková pomazánka</b> složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), 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), rajče	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Krůtí roláda s mačkanými bramborami a okurkovým salátem</b> složení: krůtí prsí maso, másla (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	<b>Volská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebíkem</b>	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	<b>Bylinkový tvaroh se zeleninou</b>	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
		složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), paprika červená, řapíkatý celer		
oběd	12 - 14 hod	<b>Celozrné špagety se špenátem a krutím masem</b>	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: teplé
		složení: krutí prsí maso, slunečnicový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlažské ořechy, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), dýňová semínka		
svačina	16 hod	<b>Rajčatový salát s bezlaktózovou mozzarellou, rýžový chleba</b>	Alergeny: 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: bezlaktózová mozzarella (sýr (mléko bezlaktázové, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), nálev (pitná voda, jedlá sůl)), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), česnek), pro vybrané programy rýžový chlebič (rýže, amarant, sůl). Může obsahovat stopy arašídů		
večeře	18 - 20 hod.	<b>Filírované kuřecí prsíčko s tomátovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem</b>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilék, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Paláčeky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrná pšeničná mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), sůl, vejce (bílek, žloutek), bezlaktázový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené mléko, jogurtová kultura), bezlaktázový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)		
svačina	10 hod	<b>Cuketovo - makový chlebiček</b>	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuříčný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuříčný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí chilli con carne s divokou rýží</b>	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	<b>Špenátové muffiny</b>	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.	<b>Dýňová polévka s cizrnou, žitný chlebič</b>	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 (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, 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	<b>Obložený sandwich se zeleninovou oblohou</b>	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
		složení: celozrný toastový 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-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), bezlaktázový 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	<b>Proteinové lívance s ovocem</b>	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
		složení: proteinový prášek (sojový proteinový izolát), celozrná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, stévie, ovoce		
oběd	12 - 14 hod	<b>Filírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem a brokolici</b>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: 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		
svačina	16 hod	<b>Pomazánka z červené řepy</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlaktázový 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.	<b>Krutí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami</b>	Alergeny:	Typ jídla: teplé
		složení: krutí prsí maso, sůl, pepř, brambory, rostlinný olej, cibule, česnek, rajčatový protlak, víno červené, rozmarýn, tymián, olivy černé		