

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 27.6.-3.7.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesné lívaněčky s vanilkovým bezlektózovým jogurtem, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), mléko, med, kakao, kokosový olej, stévie, vanilkové aroma, maliny, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura)		
svačina 1	10 hod	Kakaový tvarohový krém	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlektózový jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky		
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na česneku, bramborový knedlík	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí zadní maso, česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, dihydrofosforečnan sodný, uhlíčitán sodný), pšeničná mouka), špenát, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), cibule, česnek		
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: bulgur (hrubozrnná pšenice), olivový olej (olivový), bazalka, cibule červená, pepř, sušená rajčata (rajčata, sůl, rostlinný olej), vejce (bílek, žloutek), sůl, Šmakoun natural (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsíčko s bramborem, meruňkovým čatni a pečenou zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření a bylinek, brambor, meruňky, cibule, rostlinný olej, zázvor, chilli, česnek, jablečný ocet, třtinový cukr, mrkev, paprika červená, dýně Hokkaido, cuketa		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Řecká fritata s olivami	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, olivový olej, olivový černý, kopr, 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)		
svačina 1	10 hod	Mangové smoothie	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
		Složení: kokosové mléko, mango, stévie, veganský protein (sojový proteinový izolát), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí steak s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jarní cibulka, limetka, pepř, kmín, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, cukr, cibule, česnek, arašidové máslo (arašidy), papričky chilli, sůl, pepř, rýže, rostlinný olej, arašidy, koriandr		
svačina 2	16 hod	Hummus s červenou řepou	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
		Složení: červená řepa, cizrna, citrónová šťáva, česnek, sůl, pepř, mrkev, okurka salátová / Tapikatý ceter, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Kapustové ragú s krutím masem s petrželkovými bramborami	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, kapusta, celozrnná mouka, česnek, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), růžičková kapusta, med, chilli, rostlinný olej, třtinový cukr, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Sladký tvaroh s ořechovým máslem a ovocem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašidů.		
svačina 1	10 hod	Proteinové palačinky s ovocem	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
		Složení: proteinový prášek (sojový proteinový izolát), celozrnná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, stévie, ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Fazolový kotlík s tofu a bulgurem	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		Složení: česnek, rajčata (rajčata, sůl), koření Garam Masala, sůl, feferonka, uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), cibule, sušené oregano, červené fazole (červené fazole, sůl), bulgur (hrubé mletá pšenice)		
svačina 2	16 hod	Pikantní salát	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl), hořčičné semínko, koření výtažek, sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), paprika červená, chilli, rajčatové pyré (rajčata, sůl), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s brokolici, pečeným bramborem a skytarkou	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, brokolice, brambory, pepř, sůl, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), šalotka, česnek, nakládané okurky (okurky, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semeno, koření výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vajčková fit pomazánka, žitný chléb	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, zelenina, 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)		
svačina 1	10 hod	Šunka se zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: studené
		Složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dektroza, E451, E250, E407, E300), směs zeleniny		

oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, pórek, chilli paprička červená, zelí bílé, mrkev, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), arašídý, jarní cibulka, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy rýže jasmínová		
svačina 2	16 hod	Brokolicev bezlaktózová pomazánka	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: brokolice, bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs koření, slunečnicové semínko, pro vybrané programy rýžový chleba (rýže, amarant, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou a bramborami s restovanou červenou cibulkou	Alergeny: 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebíkem	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlebík (celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sládový výtažek)		
svačina 1	10 hod	Salát Caprese	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: rajče, bezlaktózová mozzarella (nízkotučné mléko, enzym laktáza, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů		
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s paellou	Alergeny: 4, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: filet tresky tmavé, sůl, pepř, olivový olej, citron, tymián, cibule, česnek, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, rýže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, petržel, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, rostlinný olej, jarní cibulka, víno červené, rozmarýn, tymián, bazalka		
svačina 2	16 hod	Cuketové placky s bylinkovo - jogurtovým dipem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: Šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), světlá quinoa, červená quinoa, dýně Hokkaido, cuketa, vejce (bílek, žloutek), česnek, celozrnná mouka žitná, směs provensálských bylinek, bezlaktózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura)		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa s cizrnovou kaší a růžičkovou kapustou	Alergeny: 9, 11	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, šťáva a kůra z citrónu, sůl, sezamové semínko, pepř, růžičková kapusta		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlaktózová rýžová kaše se švestkami a mákem	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé/studené
		Složení: rýže arborio, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), sladidlo, švestky, mák		
svačina 1	10 hod	Mrkvový chlebíček	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
		Složení: mrkev, spaldavá mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůl, skořice, sůl		
oběd	12 - 14 hod	Citronovo - bylinkový kuskusový salát s filirovaným krůtím prsíčkem	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, citronová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrnná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladkolistá petržel		
svačina 2	16 hod	Fazolová polévka se zeleninou	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: květák, mrkev, cibule, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata, fazole červené, česnek, sůl, pepř		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí stripsy se šťouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a domácím kečupem	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), cornflakes (kukuřičná krupice, kukuřičná mouka, cukr, jedlá sůl s jódem, jodičnan draselný, ječný sládový výtažek, E170), kukuřičná strouhanka (kukuřice, cizrna), sůl, petržel, olivový olej (olivový), černý pepř, brambory, zelenina (paprika červená, cuketa, cibule, mrkev), kečup (rajčata, cibule, feferonka, směs koření, paprika, jablka, dia cukr, česnek, sůl), jarní cibule		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - granola s bezlaktózovým jogurtem a ovocným mousem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, směs ořechů, med, kakao), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), lesní borůvky, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Bezlaktózová palačinka s ovocem	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
		Složení: rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), spaldavá mouka celozrnná, sůl, stévie, ovoce		
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, paprika sladká, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma) celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Bezlaktózová tvarohová pomazánka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), meduňka, směs semínek, citronová šťáva, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný srot), voda, celozrnný žitný srot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s pečenými bramborami, zeleninová obloha, pepřový dip	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, batáty, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, kari, chilli, pepř, sůl, zelí bílé, cibule, mrkev, rostlinný olej, rajčatový protlak (rajčata, sůl), jablečný ocet		