

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 28.11. - 4.12.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesné lívancečky s vanilkovým bezlektózovým jogurtem, ovoce</b> Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), mléko, med, kakao, kokosový olej, stévie, vanilkové aroma, maliny, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Kakaový tvarohový krém</b> Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlektózový jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na česneku, bramborový knedlík</b> 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, uhlíkatý sodný), pšeničná mouka), špenát, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), cibule, česnek	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b> 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)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé / studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsíčko s bramborem, meruňkovým čatni a pečenou zeleninou</b> 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	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

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

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Sladký tvaroh s ořechovým máslem a ovocem</b> 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 arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Proteinové palačinky s ovocem</b> Složení: proteinový prášek (sojový proteinový izolát), celozrnná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Fazolový kotlík s tofu a bulgurem</b> 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 (hrubě mletá pšenice)	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Pikantní salát</b> Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, kořenící výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, kořenící 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)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s brokolici, pečeným bramborem a skytarkou</b> 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, kořenící výtažek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vajčková fit pomazánka, žitný chléb</b> 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)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Šunka se zeleninou</b> Složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), směs zeleniny	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob</b> Složení: kuřecí prsí maso, pórek, chilli paprička červená, zelí bílé, mrkev, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), arašidy, 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	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Brokolicev bezlektózová pomazánka</b> Složení: brokolice, bezlektózový tvaroh ( mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs koření, slunečnicové semínko, pro vybrané programy rýžový chleba (rýže, amarant, sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s červenou řepou a bramborami s restovanou červenou cibulkou</b> Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory	Alergeny: 3, 6, 7	Typ jídla: teplé

PÁTEK			
snídaně	7 - 9 hod	<b>Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebíkem</b>	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	<b>Salát Caprese</b>	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	<b>Pečená treska s paellou</b>	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	<b>Cuketové placky s bylinkovo - jogurtovým dipem</b>	Alergeny: 1, 3, 7 Typ jídla: studené
		Složení: Šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), světlá quinoa, červená quinoa, dýně Hokkaidó, 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	<b>Pečená kuřecí prsa s cizrnovou kaší a růžičkovou kapustou</b>	Alergeny: 9, 11 Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní 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	<b>Bezlaktózová rýžová kaše se švestkami a mákem</b>	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	<b>Mrkvový chlebiček</b>	Alergeny: 1, 3, 8 Typ jídla: studené
		Složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůd, skořice, sůl	
oběd	12 - 14 hod	<b>Citronovo - bylinkový kuskový salát s filirovaným krutím prsíčkem</b>	Alergeny: 1, 8 Typ jídla: teplé
		Složení: krutí prsní maso, citronová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrnná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladkolistá petržel	
svačina 2	16 hod	<b>Fazolová polévka se zeleninou</b>	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	<b>Kuřecí stripsy se šťouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a domácím kečupem</b>	Alergeny: 1, 3 Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní 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, jablko, dia cukr, česnek, sůl), jarní cibule	

NEDELE			
snídaně	7 - 9 hod	<b>Čoko - granola s bezlaktózovým jogurtem a ovocným mousem</b>	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	<b>Bezlaktózová palačinka s ovocem</b>	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), špaldová mouka celozrnná, sůl, stévie, ovoce	
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem</b>	Alergeny: 1, 6 Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní 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	<b>Bezlaktózová tvarohová pomazánka</b>	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 šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s pečenými bramborami, zeleninová obloha, pepřový dip</b>	Alergeny: 7 Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, batáty, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, kari, chilli, pepř, sůl, zell bílé, cibule, mrkev, rostlinný olej, rajčatový protlak (rajčata, sůl), jablečný ocet	