

Bezlektózový jídelníček Vitalbox 22. 11. - 28. 11. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka, snídaníový salátek s jablkem a mrkví		
		složení: vejce(bílek, žloutek),ovesné vločky, zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mošská sůl)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Bezlektózový jogurt s granolou a ovocem		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáze, jogurtové kultury), ovesné vločky , med, ořechy, sladidlo	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Jahodový tvaroh		
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko,enzym laktáza, mlékařské kultury), jahody, sladidlo	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krutím masem		
		Složení: krutí prsí maso, cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlajevé, zeleninový vývar (směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladkálistá petržel	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: bezlektózový cottage (bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáze, mlékařské kultury), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stevie	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a kuřecími kousky		
		Složení: kuřecí prsí maso, česnek, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mošská sůl, aroma), sůl, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorbitan drásečný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlektózové kokosové lívance s ovocem a oříšky		
		složení: rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mošská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, vlašské ořechy, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob),	Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Meruňkový bezlektózový tvaroh		
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko,enzym laktáza, mlékařské kultury), meruňky, sladidlo	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svíčková		
		složení: hovězí přední maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (olivy), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mošská sůl, aroma), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, sůl, kypřicí látky, pšeničná mouka)	Alergeny: 1, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené čočky		
		složení: červená čočka, olivový olej, česnek, mrkev, rajče, citrónová šťáva, sůl, pro vybrané programy knočekrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Krůtí sekaná s brokolici, šťouchaným bramborem a citronovým hráškem		
		složení: krůtí prsí maso, brokolice, šťapkatý celer, majoránka, celozrně pečiva (celozrná pšeničná mouka, voda, kvasnice, rostlinný olej, sůl), vejce, česnek, sůl, pepř, brambory, hrášek, cukr třtinový, citrónová kůra, bazalka, máta	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Dýňová fritáta se zeleninou		
		složení: vejce(bílek, žloutek), dýně Hokkaidó, fazolové lusky, brokolice, petrželka, máta, pažitka, zelenina (okurka solátová, rajče), rostlinný olej, sůl, pepř	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Bezlektózové perníkové muffiny		
		složení: celozrná špaldová mouka, veganský proteinový prášek (Sójový proteinový izolat), rostlinné mléko, kokosový olej, med, kakao, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), jablko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s kedlubnovou omáčkou a kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, kedlubna, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mošská sůl, aroma), rostlinný olej, sůl, pepř, celozrně těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka		

		složení: Šmakoun (vaječný bílek, jitra celová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v oleju (okurky, voda, ocet kvasný žitný), cukr, sůl, kuřecí přisada, hořčičné semínko, extrakt koření), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, 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)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí ragú na kořenové zelenině, pečený brambor		
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, cibule, česnek, mrkev, petržel, celer, celer řapíkatý, rajčata, sůl, pepř, jalovec, rozmarýn, brambor	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým mlsí, ovoce		
		složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Vaječná omeleta se zeleninou		
		složení: celozrná špaldová mouka (špald), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží		
		Složení: hovězí mleté maso, cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, čochka, plocholistá petržel, rajčata	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bezlaktózová tvarohová pomazánka		
		složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, 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)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí steak s pečenými brambory a grilovanou zeleninou		
		složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, směs koření, cibule, česnek, sůl, pepř	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem		
		složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, krůti šunka, vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pažitka, sůl, pepř, 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)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Ovocný salát		
		složení: směs sezónního ovoce, směs ořechů. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 5, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Salát Caprese		
		složení: rajče, bezlaktózová mozzarella light (mléko, enzym laktáza, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kedgeree rýže s treskou a vejcem		
		složení: filet tresky, bobkový list, rýže, olivový olej, jarní cibulka, česnek, kari, šáva z citronu, vejce (bílek, žloutek), koriandr, pepř	Alergeny: 3, 4	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Omeleta se zapéčenými ovesnými vločkami se zeleninou		
		složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí šřavnatá prsa se sezamem a mrkvo - bramborovým pyré		
		Složení: kuřecí prsí maso, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupáné sójové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma)	Alergeny: 6, 10, 11	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlaktózový jogurt s granolou a ovocem		
		složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené

svačina 1	10 hod	Bezlektózová palačinka s ovocem		
		složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá maňská sůl, aroma), ovoce	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Krůtí steak s kari rýží a grilovanou zeleninou		
		složení: krůtí prsní maso, rostlinný olej, česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari, směs zeleniny	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát se šmakounem		
		složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, olivový olej, sůl, pepř, šmakoun (voječný bílek, jitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Pečená kuřecí prsa s brambory a květákem		
		složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, směs koření, brambor, sůl, pepř, květák, cibule, rajčata, česnek, máslo (postezované smetana), závor, směs koření	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlektózové lívance s bezlektózovým ovocným dipem		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), špaldová celozrnná mouka, med, olechy (směs jader ořechů), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá maňská sůl, aroma), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 6, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Bezlektózový makový muffin		
		složení: celozrnná špaldová mouka, vejce(bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá maňská sůl, aroma), mák, kokosový olej, med, kypřicí prášek do pečiva (E339, E550, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a krůtím masem		
		složení: krůtí prsní maso, směs koření, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá maňská sůl, aroma), směs hub, noky (pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl), kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage sýru s rajčaty, paprikou a lneými semínky		
		Složení: bezlektózový cottage (bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), cherry rajčata, sůl, pepř, lneé semínka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Hovězí Massaman kari s bramborem, mrkví		
		Složení: hovězí maso, mrkev, cibule, závor, česnek, koriandr, kari, kokosové mléko (kokosové ořechy, pitná voda), skořice, limeta, rostlinný olej, sůl, brambory	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				