

Bezlektózový jídelíček Vitalbox 29. 11. - 5. 12. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná fritáta s hráškem		
		složení: máslo (pasterizovaná smetana), hrášek, pažitka, sůl, pepř, 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), vorchlester (pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl max. 6 %, stolní víno, švestková povidla (švestky, jablka, pektin, kyselina citrónová), směs koření, barviva E150d, sušený rajčatový protáček, aromata, chilli extrakt, česnekový extrakt), bezlektózový jogurt(mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Cuketový makovec		
		složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Tzatziki pomazánka, zelenina		
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), sůl, pepř, okurka solátová	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky		
		složení: kuřecí prsí masa, olivový olej, cibule, česnek, rajčata, kuřecí vývar (směs kuřecího masa (maso, kosti) a zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř, noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl), kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem		
		složení: bezlektózová mozzarella (nízkotučné mléko, enzym laktáza, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivy), česnek, sůl, pepř), pro vybrané programy knočekbrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s petrželkovou strouhankou, mačkané brambory a salátem s broskvemi		
		složení: krůtí prsí masa, celozrnné pečivo (celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), petrželka plocholistá, česnek, cibule, dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, med, broskve, mrkev, cibule červená, paprika červená, paprika červená, slunečnicová semínka	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaoový domácí Pribináček s ořechovým máslem a švestkovým mousem		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacené jídelní, E101, E160e), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, maňská sůl, aroma), sylvie, mléko, švestky. Máže obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Svěží zelené rýžové závitky s mangovým dipem		
		složení: cuketa, brokolice, chřest, rýžový papír (rýžová mouka, tapiakový škrob, sůl), máta, kariandr, blando, mango, limetková šťáva, miso pasta (sojové boby, Aspergillus oryzae, sůl), sojová omáčka (sojové boby, maňská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), javorový sirup, sezamový olej, chilli, zázvor	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Jasmínová rýže s grilovanou zeleninou a krůtím ansem		
		složení: krůtí prsí masa, rostlinný olej, sůl, směs bylinek, jasmínová rýže, paprika červená, cuketa, lilek, mrkev, cibule, směs koření	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty		
		složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, cibule červená, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě, pečené brambory s červeným zelím		
		složení: kuřecí prsí masa, dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlávky, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, sůl, ředkvička, kedlubna, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlektózové lívance s meruňkami		
		složení: celozrnná špaldová mouka, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, maňská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), stévie, meruňky, sůl	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Bezlektózový jogurt s ovesnými vločkami a ovocem		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtové kultury), ovesné vločky, med, ořechy, sladidlo	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Grilované tofu v italské marinádě s grilovaným lilkem s miso pastou, tahini dipem a rajčatovým salátem s bulgurem		

		složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sráženka), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, lísek, miso pasta (sojové boby, Aspergillus oryzae), závar, sezamové semínko světlé, kaniada, tahini pasta (sezam), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), česnek, sůl, bulgur (hrubě mletá pšenice), rajčata, cibule červená, máta, pepř	Alergeny: 6, 7, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Teplý čočkový salát s pečenou cuketou a rajčaty		
		složení: cuketa, rajčata, olivový olej, sůl, tymián, estragon, šalvěť, česnek, červená čočka, sušená rajčata (rajčata, olivový olej, sůl), balzamikový ocet (vinný ocet, pfevařený hroznový mošt, sířičitany), bílono	Alergeny: 12	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Sekané hovězí s lehkým bramborovým salátem		
		složení: brambory, ředkvičky, jablko, hrášek, jarní cibulka, olivový olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlynské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovadka, glikolato, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sójový, jablečný extrakt (jablečný slad, voda), žitná sladová mouka, směs koření: maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), vejce (bílek, žloutek), majonárka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stevie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK

snídaně	7 - 9 hod	Dýňovo - pomerančová kaše s opraženými ořechy		
		složení: ovesné vločky, dýně Hokkaidó, rostlinný olej, pomerančový džus, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, maňská sůl, aroma), rozinky, vlašské ořechy, skořice	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Bezlektózové palačinky s kokosovou náplní a ovocem		
		složení: celozrnná špaldová mouka, vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, maňská sůl, aroma), sůl, stévie, kypřící prášek do pečiva, sezónní ovoce, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), kokos	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kokosové rizoto s hráškem, cuketou a pečenou treskou		
		složení: filet tresky tmavé, olivový olej, celer řapíkatý sůl, pepř, česnek, krátkozrnná hrudá rýže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablečný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové droždí, máta	Alergeny: 4, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Dýňová cottage pomazánka		
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, bezlektózový sýr cottage (mléko, enzym laktáza, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knochebrat (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap s kuřecím masem a zeleninou		
		složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E486, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sládem, jedlá sůl), sůl, pepř, rajče, fínský salát, cibule červená, kuřecí prsní maso, cibule, uzená paprika, závar, česnek, utřínový cukr, bílono	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

PÁTEK

snídaně	7 - 9 hod	Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem		
		složení: ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Višňovo - banánové smoothie		
		složení: banán, víšně, stévie	Alergeny: -	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Volská oka se zeleninou		
		složení: vejce (bílek, žloutek), směs koření, sezónní zelenina	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Těstovinový salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou		
		složení: kuřecí prsní maso, uzená paprika, kuřecí pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, fínský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka, česnek	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	Cizrnová pomazánka s brokolící		
		složení: cizrna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chleba, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí karbanátek s petrželkovými brambory, kyselou okurkou a hořčicí		
		složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé

SOBOTA

snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, cottagem a rukolou		
---------	-----------	---	--	--

		složení: celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, bezlaktózový sýr cottage (mléko, enzym laktáza, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), rukola	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Broskvový tvaroh		
		složení: bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, broskev, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Křupavé hovězí nudličky s zeleninou		
		složení: rýžové nudle (rýžová mouka), hovězí zadní maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s jogurtovým dresinkem		
		složení: filmový salát, celozrná pečivo (pšeničná mouka, pštná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlyněské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné vločky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, jedlý sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječný sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bezlaktózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaný škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (anžovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuře v BBQ marinádě s pečenými brambory		
		složení: brambory, kuřecí prsí maso, sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli, paprika červená, cuketa, cibule červená, mrkev	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

NEDĚLE

snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce		
		složení: ovesné vločky, kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, šokoláda, kustovnice, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Citronovo - jogurtová bábovka		
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrná špaldová mouka, kypřicí prášek do pečiva, jedlá soda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Špaldový salát s kedlubnami a cizrnou		
		složení: špaldy, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl, kuřecí prsí maso	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	Papriková pikantní pomazánka		
		složení: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata(rajčata, sůl), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, chilli paprička, stévie, sůl, jablka, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pštná 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, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorben draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, rostlinná smetana (pštná voda, slunečnicový olej, loupnané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), hrášek, sůl, pepř	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé

*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY