

Bezlektózový jídelíček Vitalbox 9.5.-15.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Voňská oka se zeleninou a žitným chlebem s pomazánkou složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, okurka, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pítná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), červená řepa, hořčice, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	Jahodový tvaroh složení: tvaroh bezlektózový (mléko, enzym laktáza mlékařské kultury), jahody, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky složení: kuřecí prsí maso, 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 (muškátový 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 (olivový), česnek, sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s petrželkovou nádivkou, mačkanými bramborami a pečenou zeleninou s broskvemi složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), petrželka placholista, česnek, cibule, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, med, broskve, rukola, máta, slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakavový domácí Pribináček s ořechovým mlsní a švestkovým mousem složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mlsní (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obahacena jódem, E101, E160c), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Vaječná omeleta se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, salátová okurka, paprika červená	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Jasminová rýže s grilovanou zeleninou a krůtím masem složení: krůtí prsí maso, rostlinný olej, sůl, směs bylinek, jasmínová rýže, paprika červená, cuketa, lilkek, 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 kyta, 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 / teplé
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě, pečené brambory s červeným zelím složení: kuřecí prsí maso, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlavl, 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: celozrná špaldová mouka, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), stévie, meruňky, sůl	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Kokosový nápoj s veganským proteinem složení: kokosové mléko, veganský protein (Sójový proteinový izolát), rostlinná smetana (pítná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Grilované tofu se salátem z černé čočky Beluga a bulgurem složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice), černá čočka beluga, zelená čočka, hrášek, sušená rajčata, kukuřice, cibule	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou složení: tvaroh bezlektózový (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
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, celozrné pečivo (pšeničná mouka, pítná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná 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, prazena pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, 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), vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
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	Mrkvový chlebiček složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Těstovinový salát s kuřecím masem a pikantní zálivkou složení: kuřecí prsí maso, uzená paprika, kajenský pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, římský 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	Cítrnová pomazánka s brokolici složení: cítrna, brokolice, sezamová semínka, olivový olej, sůl, citrónová šťáva, slunečnicová semínka, pro vybrané programy rýžový chléba, rajče	Alergeny: -	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod	Kruti karbanátek s petrželkovými bramborami, kyselou okurkou a hořčicí	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé
		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), krutí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pomerančovo - jablčná kaše s opraženými ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: ovesné vločky, dýně Hokkaidó, rostlinný olej, pomerančový džus, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), rozinky, vlašské ořechy, skořice		
svačina 1	10 hod	Bezlektózové palačinky s kokosovou náplní a ovocem	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: celozrnná špalďová mouka, vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), sůl, stévie, kypřící prášek do pečiva, sezónní ovoce, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), kokos		
oběd	12 - 14 hod	Kokosové rizoto s hráškem, cuketou a pečenou treskou	Alergeny: 4, 8, 9	Typ jídla: teplé
		složení: filet tresky tmavé, olivový olej, celer řapíkatý sůl, pepř, česnek, krátkozrnná hnědá rýže, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jablčný ocet, citrónová šťáva, cuketa, hrášek, bazalka, lahůdkové droždí, máta		
svačina 2	16 hod	Dýňová cottage pomazánka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, bezlektózový sýr cottage (mléko, enzym laktáza, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Wrap s kuřecím masem a zeleninou	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
		složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, repkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule červená, kuřecí prsí maso, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, biondo		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, cottagem a rukolou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrnná špalďová mouka, rostlinná smetana, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, boby špenát, kukuřice, bezlektózový sýr cottage (mléko, enzym laktáza, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), rukola		
svačina 1	10 hod	Malinový tvaroh	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, maliny, pro vybrané programy ovesné vločky		
oběd	12 - 14 hod	Křupavé hovězí nudličky s zeleninou	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		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		
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s jogurtovým dresinkem	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 10	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, 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 omáčka, startovací kultura, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, 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), bezlektózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbat draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijánská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)		
večeře	18 - 20 hod	Kuře v BBQ marinádě s pečenými bramborami	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		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		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a lesní směsí ovoce	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), stévie, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	Bezlektózová palačinka s ovocem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, stévie, celozrnná špalďová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)		
oběd	12 - 14 hod	Špalďový salát s kedlubnami a cizrnou	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: špalda, sůl, pepř, cizrna, rostlinný olej, paprika červená, ředkvička, kedlubna, cibule, rukola, vlašské ořechy, česnek, bazalka, citrónová šťáva, sůl, kuřecí prsí maso		
svačina 2	16 hod	Papriková pikantní pomazánka	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
		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, jablko, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), 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	Bramborové noky s krémovým hráškovým pyré a kuřecím masem	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), cibule, česnek, máta, citrónová šťáva, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), hrášek, sůl, pepř		