

Bezlektózový jídelíček Vitalbox 16.5.-22.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový bezlektózový jogurt s ovesnými vločkami a ovocem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), tvaroh(mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), ovesné vločky, kakao, ovoce, stévie		
svačina 1	10 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, rostlinný olej, rajče, okurka, 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)		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí prsíčka s hořčičným přelivem, rýži a brokolicevým salátem	Alergeny: 6, 10	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsíční maso, sůl, pepř, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), brokolice, jablka, rozinky, slunečnicové semínka, jablečný ocet, olivový olej (olivový), česnek, med, sůl, pepř, rýže		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový tvaroh(mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s vařeným bramborem a zeleným salátem	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsíční maso, vejce (bílek, žloutek), sušený medvědí česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli bílé, zeli červené, rostlinný olej		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolika s žervé, snídaníový salátek s jablkem a mrkví	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, jablka, citrónová šťáva, mandle, sůl, pepř, mandle		
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie	Alergeny: 6, 8	Typ jídla: studené
		složení: meruňky, banán, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), veganský proteinový prášek (sójový proteinový izolát), kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda)		
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajská omáčka, těstoviny	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
		složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř,rajčata, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Vaječný muffin se zapečenou zeleninou	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, žampiony, špenát, zelenina, sůl, pepř		
večeře	18 - 20 hod	Quesadilla ve středomořském stylu	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: krůtí prsíční maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda, žampiony, zelenina		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		složení: banán, kokosový olej, kypřící prášek do pečiva, veganský proteinový prášek (sójový proteinový izolát), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, ananasové aroma, směs lesního ovoce		
svačina 1	10 hod	Bezlektózový jogurt s granolou a borůvkami	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, stévie		
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí plátek se zeleninou a bramborovými noky	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsíční maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, cibule, paprika červená, lilék, cuketa, mrkev, fazolové lusky, kukuřice, noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)		
svačina 2	16 hod	Čočkovo-celerová pomazánka s mrkví	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
		složení: čočka červená, celer, cibule, mrkev, sůl, pepř, olivový olej, kari, 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)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí na švestkách, šťouchané brambory	Alergeny: 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsíční maso, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivový), mrkev,mléko palotučné, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřev, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citranová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory,rostlinná smetana(voda, slunečnicový olej,loupané sojové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), mandle		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vajíčka se zeleninou	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: vejce(bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina (rajče, okurka salátová), pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), slunečnicová semínka		
svačina 1	10 hod	Bezlektózový tvarohový dezert	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), broskve, máta, stévie		
oběd	12 - 14 hod	Kuře na paprice s rýží	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsíční maso, cibule, směs koření, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), sůl, směs koření, rýže, celozrná mouka, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)		
svačina 2	16 hod	Ďábelská cizrnová směs s žitným chlebem	Alergeny: 1, 10	Typ jídla: studené
		složení: cizrna, cibule, mrkev, paprika, petržel, pórek, rajčata, sůl, pepř,směs koření, olivový olej, sterilované okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), dýňová semínka, 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)		
večeře	18 - 20 hod	Kapustový karbanátek s pečeným bramborem a salátkem z červené řepy	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: mleté krůtí maso, kapusta, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, červená řepa, rostlinný olej, med		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Tvaroh s kokosovým mýslí, ovoce složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), olivový olej, sůl, skořice, rozinky, jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), kokos, ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů a kokos), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Valské oko se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, okurka salátová, paprika červená	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s rajčatovou salsou, kuskus složení: filet tresky, rajčata, cibule, zel, paprika, olivový olej (olivový), citrónová šťáva a kůra, sůl, pepř, hrášek, kuskus (semolína z tvrdé pšenice – celozrnná, voda)	Alergeny: 1, 4	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sandwich s vejci a zeleninou složení: celozrnný toašový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek [pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová], regulátor kyselosti octany sodné.), vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, paprika červená (sladká, římský salát, okurka salátová, mrkev, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (mléko, mlékařské kultury), sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Zeleninovo - kuřecí směs, bramboráčky složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř,	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs bylinek, zelenina, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Bezlaktózová palačinka s ovocem složení: vejce (bílek, žloutek), špaldová mouka, ovoce, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura)	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Plněné paprikové lusky s hovězím masem a cizrnou, bulgur složení: mleté hovězí maso, paprika, cizrna, červená cibule, rajčatový protlak (rajčata, sůl), česnek, smetana (mléko, smetanová kultura), rajčata, římský kmín, koriandr, chilli papriky, olivový olej, sůl, pro vybrané programy bulgur	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Dýňové placičky s dipem složení: Šmakoun (vaječný bílek, voda, aroma), dýně Hokkaidó, vejce (bílek, žloutek), česnek, ovesné vločky, sůl, olivový olej, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Filírované krůtí prso s bramborovou kaší a dušenou zeleninou složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření, brambor, mléko, máslo (pasterizovaná smetana), růžičková kapusta, med, sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, ryže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), chilli paprička, třtinový cukr	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový náky s rybižem složení: kuskus (semolína z tvrdé pšenice – celozrnná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, rybiž, citrónová kůra	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Bezlaktózové lívance s ovocem a bezlaktózovým jogurtem složení: třtinový cukr, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, švestky, stevie, bezlaktózový jogurt (mléko, anzym laktáza, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krůtím masem složení: ryže, cibule červená, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), tymián, sůl, kuřecí prsí maso	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunka s koprovou pomazánkou složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), kopr, bylinková sůl, 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), zelenina	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuře v citronovozázvorové marinádě s pečenými bramborami a grilovanou zeleninou složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, citrónová šťáva, zázvor, petrželová nať, česnek, sůl, pepř, brambory, paprika červená, mrkev, cibule, cuketa	Alergeny: -	Typ jídla: teplé