

Jídelníček 19. 7. - 25. 7. 2021 pro MAMA program

PONĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage livance s ovocem		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, vlastské ořechy, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mírková buchta s ananášem a banány		
		Složení: vejce(bílek, žloutek), mléko polotučné, celozrnná žitná mouka, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vlašské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s dušenou kokosovou zeleninou a kuřecím masem		
		Složení: rostlinný olej, kuřecí prsí maso, sójová omáčka (sójové boby, mořská sůl, voda, desolvované soje (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentovaná žitná Aspergillus oryzae), rýže, pšeničné cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, žitný škrob, kurkuma, česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), máslo (pasterizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, ječm. sůl, karameľový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivový), mrkev, mléko polotučné, švestková povídla (sušené švestky, švestková šťáva, švestková pasta), cukr, pektin, lysolín citrónová, E150a, E200, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory, batáty	Alergeny: 1, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce s bylinkami, zelenina		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, pro vybrané programy knackebrot, kukuřice, rajčta, římský salát	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Vířňový cottage		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, vířň, čokolada	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svičková		
		Složení: hovězí zadní maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), smetana na šlehaní (mléko, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborové kůže sušené (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, ječm. sůl, difosforečnan sodný, uhličitán sodný), pšeničná mouka)	Alergeny: 1, 7, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Sandwich se zeleninou a volským okem		
		Složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), žitkový olej, droždí, ječm. sůl a jódem (ječm. sůl, jodidnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječm. sladová mouka, sladový extrakt (ječm. slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), vejce (bílek, žloutek), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s bramborovou kaší a zeleninou		
		Složení: krůtí prsí maso, paprika červená (paprika červená, sůl, ocet, koření), sůl, pepř, směs koření, brambory, brambory, rostlinný olej, cherry rajče, cibule, mléko polotučné, tymián, rozmarýn	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelimek s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odstředěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce, stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový perník		
		Složení: celozrnná žitná mouka, proteinový prášek (tyrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku (fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory albičová a xanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladička sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kokos, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková povídla (švestková polotovary, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel), jablko	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí pilaf s bulgurem		
		Složení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, kuřecí prsí maso, bulgur (hrubé mleté pšenice), sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Pomazánka z dýně Hokaidó		
		Složení: dýně Hokaidó, olivový olej, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, petrželka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Treska s koprovým přelivem, brambory a restovanou zeleninou		
		Složení: filet tresky tmavé, brambory, rostlinný olej, směs zeleniny, sůl, pepř, směs bylinek, smetana ke šlehaní (smetana, smetanová kultura), rozmarýn, brokolice, kopr, celozrnná mouka pšeničná, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou		
		Složení: vejce(bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice(voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vyžávané koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), vlašské ořechy, keřubana, mrkev, olivový olej, jablečný ocet, petrželka, rozmarýn	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Vířňový tvaroh		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vířň, stévie, máta, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuskus s jarní zeleninou a krůtím masem		
		Složení: krůtí prsí maso, zeleninový vývar(v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mrkev, kukuřice, cuketa, česnek, sůl, pepř, kuskus	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé

svačina	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou		
		složení: mozzarella (mléko, živé mléčné kultury, přírodní sýřidlo, sůl, voda), rajčata, balsamico (vinný ocet, přešvařeny hroznový mošt, sličeniny, knackebroty) (celozrnná žitná mouka, sůl) (pouze pro některé programy) Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 7, 12	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Přátek z hovězího sekaného masa s bylinkami, bramborovou kaší a zeleninou		
		složení: mleté hovězí maso, směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), cuketa, špek, paprika červená, cibule, sůl, pepř, mrkev, brambory, mléko, bazalka, rozmarýn, petrželka, rostlinný olej	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

PÁTEK

snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše s pečenými jablky se skořicí a ořechy		
		Složení: ovesné vločky, polotučné mléko, jablka, med, kokosový olej, javorový sirup, citrónová šťáva, ořechy, med	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Banánovo - borůvkové smoothie		
		složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, borůvky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Marinované tofu se zeleninou a rýží		
		Složení: tofu (naturál) (voda, sojové boby, přírodní sýřidlo), cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, cuketa, špek, paprika červená, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, petržel, rajčata	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny s dýňovými semínky		
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýňová semínka, pepř, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčko se šfouchanými brambory a zeleninou		
		Složení: kuřecí prsní maso, sůl, pepř, brambory, zelenina	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

SOBOTA

snídaně	7 - 9 hod	Sandwich s volským okem a zeleninou		
		složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl a jódem (jedlá sůl), jodovaný draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sládkový extrakt (jedlý slad, voda), látko zlepšující mouku (kvasina i oslabovač), regulátor kyselosti (octan sodný), vepřová sůlnka (vepřový kůže, voda, sůl, dechraza, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Čokoládový dortík		
		složení: ovesné vločky, kokos, jablko, mléko nízkotučné, pudinkový prášek, kakao, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), stévie, sůl, škvéř, želatina	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
Oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s kuřecím masem		
		složení: másla (pasterizovaná smetana), cibule, dýně Hokkaido, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rýže, bylinky, kuřecí prsní maso, tymián, sůl, pepř, bazalka	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bramborová pomazánka		
		složení: brambory, sůlnka vepřová (vepřový kůže, voda, sůl, dechraza, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), hořčice, rakyšaná smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, okurka sterilovaná (okurky, voda, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtazek), knackebroty	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s grilovanou cuketou a mrkvo - bramborovým pyré		
		Složení: krůtí prsní maso, červená paprika, petržel, sůl, rostlinný olej, cuketa, mrkev, brambory, másla (pasterizovaná smetana), smetana (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé

NEDELE

snídaně	7 - 9 hod	Paňičinky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		složení: celozrnná špalátová mouka, mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoc, stévie, želatina (vepřového pávodu), ořechy vlašské, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů	1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Bátátové muffiny		
		složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispékavou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitín), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory kyselosti a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemíkový, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), káseň, kypřicí prášek (sůl, peroxid E220, E200, kukuřičný škrob), stévie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýží		
		složení: tofu uzené (voda, sojové boby, přírodní sýřidlo), worcester (kvasný lihový ocet, melasa, sladový ocet (z ječmene), voda, cukr, tomaninová šťáva, sůl, cibule, ančovičky, česnek, aroma), korendis, petrželka, med, sojová omáčka (sojová omáčka pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr, sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s paňičkou a slunečnicovým semínkem		
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, paňička, slunečnicový chlébek (celozrnná žitná mouka, pankošské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup a cukrové křepky, sůl, sládkový extrakt) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s jarním bramborovým salátkem, bylinkový dip		
		Složení: kuřecí prsní maso, směs italských bylin, brambory, jogurt (mléko, jogurtová kultura) směs koření sůl, pepř, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtazek), dýňová hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), rostlinný olej, špek, bazalka, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé