

Jídelníček Vitalbox 26. 7. - 1. 8. 2021 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Michaná vejce se špenátem a restovanými žampiony		
		slázení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, rostlinný olej, sůl, pepř, bylinky, 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), rajčata	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Red Velvet muffiny		
		slázení: celozrná mouka, křehový cukr, kypřicí prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, čerstvá řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí kung pao s ryží		
		slázení: kuřecí prsí maso, paprika červená, česnek, pórek, mrkev, chilli paprička, arašídový olej, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule a kořen), sójová omáčka (pštná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), salami (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, ryže	Alergen: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunková pěna		
		slázení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kyt, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s mrkví, řepovým salátem a vařeným bramborem		
		slázení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, čerstvá řepa	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy		
		slázení: ovesné vločky, mléko polotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Jablečný štrůdl		
		slázení: celozrné listové těsto (mouka pšeničná celozrná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocel, mléčná sůl, jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem		
		slázení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlá sůl přírodní aroma, ryžová mouka), pepř	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem		
		Slázení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Palak s tofu a pečeným bramborem		
		Slázení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sražená), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, koriandr, garam masala, olivový olej, brambory.	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou		
		slázení: filet tuňáka (tuňák, sůl), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, směs bylinek, okurka solátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Fitness buchta		
		slázení: žpeťlová mouka celozrná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, náčotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kakao, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispěškovou látku (fosforičnan vápenatý)), syrovátkový proteinový isolat (obsahuje sójový lecitín), bezlepkový pšeničný vláknin, stabilizátory vlákninové a sorbitolové guma, aroma, protispěšková látka ovčí křemík), chlorofyl sodný, sladidla sukralóza a steviolglykosidy, barvivno beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obokacené jádem, vanilkové aroma, E101, E160a)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Boloňské špagety		
		Slázení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, paprikatý celer, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata (rajčata, sůl), petrželka, sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), sůl, pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kukuřičná krémová polévka		
		slázení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šleháni (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mléko, cibule, rostlinný olej, sůl, pepř, 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, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré		
		slázení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, čerstvá řepa, brambory, smetana ke šleháni (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (oliv), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy		
		slázení: jogurt (mléko, sušené odluštěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilkové aroma, olivový olej (oliv), mandle, kakao, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablčejný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody), Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Cheesecake s borůvkovým přelivem		

		slázení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kôra, pudíngový prášok (plienený škrob, kukuričný škrob, sůl obarčená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží		
		slázení: treska tmavá, kurkuma, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), citrón, bazalka, směs koření, rýže	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mírkový salát s ananasem a jogurtovou záplivkou		
		slázení: mrkev, bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), ananas, rýžový chleba (rýže, amarant, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí		
		slázení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, celer, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné livanečky s ořechy a ovocem		
		slázení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, houska Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Řepové lassi		
		slázení: červený řepo, mrkev, celer řapíkatý, banán	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na houbách, bulgur		
		slázení: hovězí zadní maso, cibule, směs hub, hovězí vývar (v ruzném poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), kmin, sůl, pepř, celozrná mouka, česnek, rostlinný olej, bulgur, petrželka	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Vaječné muffiny s krůtí šunkou		
		slázení: vejce (bílek, žloutek), krůtí prsí šunka (krůtí prsí maso, sůl, E250, dehydráta, extrakty koření, E450, E301, kyselá z bukové dřevy), zelenina	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory		
		slázení: kuřecí prsí maso, olivový olej (olivy), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sójová omáčka (sójová voda, sójové boby, sůl, plienené mléko, cukr) kuřecí vývar (v ruzném poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brambory, zelenina, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečený kusus s jablky, vlaškými ořechy a medem		
		slázení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mléčný řez		
		Slázení: vejce (bílek, žloutek), kakao, kukuričný škrob, med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Teplý kuřecí salát s dýní		
		slázení: kuřecí prsí maso, dýň hokaidó, směs koření, kusus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, bobákový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Mírková pomazánka		
		slázení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knočekovat (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí po burgundsku, bramborová kaše		
		slázení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, česnek, řapíkatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampiony, brambory, máslo	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé

NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt se závorovou granolou a ovocem		
		slázení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, med, kokosový olej, brusinky, ananas	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Křehký špaldový koláč s tvarohem a švestkami		
		slázení: hladká špaldová mouka, máslo (pasterizovaná smetana), rýžový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudíngový prášek (kukuřičný škrob, sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), citrónová kôra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kari rizoto s uzeným tofu		
		slázení: rýže, uzený tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšeničné sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Špenátová tortilla se zeleninou a tvarohem		
		slázení: tortilla (plienená mouka, voda, teplový olej, sůl, špenát), paprika červená, paprika žlutá, mrkev, baby špenát, tvaroh polotučný (mléko, mlékařské kultury), citrónová šťáva, pepř, sůl	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí karbančák s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem		
		slázení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtah), kukuričný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtah koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel listáček	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé