

Jídelníček Vitalbox 13.3. - 19.3.2023 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou složení: vejce (bílek, žloutek), okurka, paprika, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), směs koření, 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), rostlinný olej, sůl, pepř,	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stevie	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krutím masem Složení: krutí prsí maso, cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlávě, zeleninový vývar (směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladkoklístá petržel	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rybí pomazánka ala krab složení: surimi tyčinky (pšeničná mouka, rýžové víno Mirin, cukr, výtah aromy z krabiho masa, sůl, sojový olej, Surimi, sojová bílkovina, kukuřičný škrob, pšeničný škrob, voda), majonéza light (voda, řepkový olej, ocet kvasný lihový, cukr, modifikovaný škrob, pasterizovaný vaječný žloutek (2,7% hm.), sůl, hořčice (voda, hořčičná semena, ocet kvasný lihový, jedlá sůl, aromata, koření), aromata, koncentrovaná citrónová šťáva, citrusová vláknina, kyselina (kyselina mléčná), konzervant (kyselina sorbová), zahušťovadla (guma guar, xanthan), antioxidant (kalcium-dinatrium EDTA), barvivo (karoteny)), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), žervé light (tvaroh (69%), voda, sůl, zahušťovadla: (pektiny, karubin), laktóza, regulátor kyselosti: kyselina mléčná, stabilizátor: (karagenan)), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina	Alergeny: 1, 2, 3, 4, 6, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a kuřecími kousky Složení: kuřecí prsí maso, česnek, smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, listový špenát, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s oříchky složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ovesné vločky, stevie, směs lesního ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Cheesecake s broskvemi složení: vejce (bílek, žloutek), proteinový prášek (koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadla: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), dextrans, výtahy bromelainu z Ananas comosus, výtahy papainu z Carica papaya), kokos, kefirové mléko (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), citrónová šťáva, mléko palotučné, stevie, broskev	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svíčková složení: hovězí přední maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (olivový), kokosové mléko (extrakt z ořechu, voda), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná mouka, bramborové kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, sůl), kypřící látky, pšeničná mouka	Alergeny: 1, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Dýňová omeleta se zeleninou a žitným chlebem složení: dýně Hokkaidó, celozrná špaldová mouka (špalda), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Krutí sekaná s brokolici, šťouchaným bramborem a citrónovým hráškem složení: krutí prsí maso, brokolice, řapíkatý celer, majoránka, celozrné pečivo (celozrná pšeničná mouka, voda, kvasnice, rostlinný olej, sůl), vejce (bílek, žloutek), česnek, sůl, pepř, brambory, máslo (pasterizovaná smetana), hrášek, cukr třtinový, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), pažitka, citrónová kůra, bazalka, máta	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, snídaníový salátek s jablkem a mrkví složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablko, citrónová šťáva, stevie, petrželka, 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)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánové smoothie složení: mléko, banán, proteinový prášek (koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadla: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sojový lecitin), dextrans, výtahy bromelainu z Ananas comosus, výtahy papainu z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s rajčatovou omáčkou a krutím masem složení: krutí prsí maso, cibule, rajčata (rajče, sůl), rostlinný olej, sůl, pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Ovocný salát s ořechy složení: směs sezónního ovoce, směs ořechů	Alergeny: 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí ragú na kořenové zelenině, pečený brambor složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, cibule, česnek, mrkev, petržel, celer, celer řapíkatý, rajčata, sůl, pepř, jalovec, rozmarýn, brambor	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým mlsí, ovoce složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Red - velvet muffiny složení: celozrná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřící prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), kefir (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda bílá	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Rýže s pečenou zeleninou a hovězími nudličkami	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí maso, cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, placholista petržel, rajčata, rýže		
svačina 2	16 hod	Fit rybičková pomazánka	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
		Složení: sardinky (sardinka obecná, slunečnicový olej, sůl, chilli), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření vřtažek), mrkev, jarní cibulka, žitný chléb (žitný kvas [pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot], voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak se smetanovými brambory a grilovanou zeleninou	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, smetana (mléko, smetanová kultura), mléko polotučné, muškátový oříšek, cibule, česnek, sůl, pepř, paprika červená, lilek, cuketa, mrkev		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek koření), pažitka, sůl, pepř, paprika červená, žitný chléb (žitný kvas [pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot], voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek), špaldová mouka celozrnná		
oběd	12 - 14 hod	Kedgeree rýže s treskou a vejcem	Alergeny: 3, 4	Typ jídla: teplé
		Složení: filet tresky, bobkový list, rýže, olivový olej, jarní cibulka, česnek, kari, šťáva z citronu, vejce (bílek, žloutek), koriandr, pepř		
svačina 2	16 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami se zeleninou	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí šťavnatá prsa se sezamem a mrkvo - bramborovým pyré	Alergeny: 7, 10, 11	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, máso (pasterizovaná smetana), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtažek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, mléko, fazolové lusky		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový náky s meruňkami s jogurtovým přelivem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, meruňky		
svačina 1	10 hod	Tiramisu	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, sladidlo, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), lučina light (smetana, mlékařská kultura), instantní káva, kakao		
oběd	12 - 14 hod	Krůtí závitky s rýží	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, anglická slanina (vepřový bok, voda, sůl, E250, cukr, E450, E451, E301, E150d), olivový olej (olivový), sušená rajčata, špenát, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), paprika červená, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari, vejce (bílek, žloutek)		
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s balkánským sýrem	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: salátová okurka, rajčata, mix listových salátů, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo)		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa s bramborami a zeleninou	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, brambor, sůl, pepř, cibule, rajčata, česnek, máso (pasterizovaná smetana), zázvor, směs koření, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s čokoládovou granolou, ovoce	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), banán, kokosový olej, kakao, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný kakaový moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: špaldová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřící prášek do pečiva, kakao, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, vanilkový pudíngový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jodem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a krůtím masem	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, směs hub, noky (pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage síru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semeno, koření vřtažek), cherry rajčata, sůl, pepř, lněné semínko, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Hovězí Massaman kari s bramborem, mrkví	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí zadní maso, mrkev, cibule, zázvor, česnek, koriandr, kari, kokosové mléko (kokosové ořechy, pitná voda), rybí omáčka, skořice, limeta, rostlinný olej, sůl, brambory		