

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 20.3. - 26.3.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Volská oka se zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, 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), pro vybrané programy pomazánka (lučina, červená řepa, hořčice, sůl, pepř)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	<b>Borůvkový tvaroh</b> složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), borůvky, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky</b> 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	<b>Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem</b> složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivy), sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí roláda s petrželkovou nádivkou, mačkané brambory a salátem s broskvemi</b> složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), petrželka plocholistá, česnek, cibule, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), olivový olej, sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), med, broskve, rukola, máta, slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaoový domácí Pribináček s ořechovým máslem a švestkovým mousem</b> složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Oreo cheesecake</b> složení: pšeničná hladká mouka, stévie, akako, jedlá soda, sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená sýrovátka, sůl, sýrovátka, mléčné kultury, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilkové aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuřičný škrob, bakterie mléčného kysání), želatina	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bratislavská omáčka s hovězím masem a rýží</b> složení: hovězí zadní maso, sůl, rostlinný olej, cibule, celozrná mouka pšeničná rajčatový protlak (rajčata, sůl), mléko polotučné, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), mrkev, celer, sterilovaná okurka, rýže, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b> složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě s podmáslím, bazalkovou kaší a pečenou zeleninou</b> složení: kuřecí prsí maso, podmáslí (podmáslí, mléko, mlékařské kultury), dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), rozmarýn, šlajev, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, paprika červená, mrkev, cuketa, illek, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Meruňkové palačinky</b> složení: celozrná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Švestkový crumble</b> složení: ovesné vločky, celozrná špaldová mouka, vlašské ořechy, třtinový cukr, stévie, skořice, máslo (pasterizovaná smetana), jogurt (mléko, jogurtová kultura, sůl), švestky, kukuřičný škrob, pomerančový džus, vanilkové aroma	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Pečená kuřecí prsíčka s grilovanou zeleninou a bulgurem</b> složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice), cibule, paprika červená, mrkev, illek, cuketa	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bylinkový tvaroh se zeleninou</b> složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Sekané hovězí s pečenými bramborami, zeleninou a hořčicí</b> složení: brambory, červená řepa, mrkev, celer, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšenický lepek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, prahaňská 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), mléko, vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně		<b>Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelimek s ovesnými vločkami a kokosem</b> složení: ovesné vločky, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1		<b>Mrkvový chlebiček</b> 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		<b>Těstovinový salát s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou</b> složení: kuřecí prsí maso, uzená paprika, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2		<b>Carpaccio z červené řepy a kozího sýra, vlašské ořechy</b> složení: olivový olej, červená řepa, kozí sýr (pasterizované kozí mléko, smetana, sůl, mlékarenské kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), tymián, pažitka, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), vlašské ořechy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře		<b>Holandský karbanátek s petrželkovými bramborami, kyselou okurkou a hořčicí</b> složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), sterilovaná okurka v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtazek), krůtí prsí maso, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékarenské kultury), vejce (bílek, žloutek), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sůl, pepř	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kokosová ovesná kaše s opraženými ořechy a broskvemi</b>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: ovesné vločky, broskve, máslo (pasterizovaná smetana), kokosové mléko (extrakt z kokosu), rozinky, vlažské ořechy		
svačina 1	10 hod	<b>Švestkový pudingový koláč</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450I, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sladidlo, švestky, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Candát s lehkým bramborovým salátem</b>	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, jablko, dýně Hokkaidó, mrkev, pažitka, olivový olej, hořčice, sůl, pepř, polníček, filet candáta, kmín, máslo (pasterizovaná smetana)		
svačina 2	16 hod	<b>Dýňová cottage pomazánka</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Wrap s kuřecím masem a zeleninou</b>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
		složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový 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, biando		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola		
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový dortík s malinovým krémem</b>	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), arašidové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablečné pyré, špaldová celozrnná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny, tvaroh nízkotučný, mascarpone		
oběd	12 - 14 hod	<b>Křupavé hovězí nudličky s zeleninou</b>	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	<b>Cesar salát s parmazánem</b>	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), 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/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječné sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát 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	<b>Kuře v BBQ marinádě s pečenými bramborami</b>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, kuřecí prsí maso, sójová 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	<b>Čokoládová granola s jogurtem a borůvkami</b>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, vlažské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustavnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, borůvky lesní		
svačina 1	10 hod	<b>Podmáslový muffin</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špaldová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda		
oběd	12 - 14 hod	<b>Jáhlový salát s dýní, chřestem a rajčaty</b>	Alergeny: -	Typ jídla: studené / teplé
		složení: jáhly, sůl, pepř, dýně Hokkaidó, chřest, cherry rajče, rukola, krůtí prsí maso, rostlinný olej		
svačina 2	16 hod	<b>Papriková pomazánka</b>	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, stévie, sůl, jablko, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, draždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka		
večeře	18 - 20 hod	<b>Bramborové noky s grilovanou zeleninou a kuřecím masem</b>	Alergeny: 1, 7	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), paprika červená, mrkev, cuketa, baby kukuřice, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura)		