

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 23.1. - 29.1.2023

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Skořicové lívance s tvarohovým dipem a ořechy	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, sůl, kypřicí prášek do pečiva, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), skořice, směs lesního ovoce, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), vašské ořechy		
svačina 1	10 hod	Borůvkový tvaroh	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: mléko, med, stévie, borůvky lesní, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Hovězí Stroganov, rýže	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: hovězí maso, rostlinný olej, žampiony, cibule, sůl, pepř, uzená paprika, hovězí vývar (v různém poměru maso a kosti hovězí, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajský protlak, petrželka, citronová šťáva, rýže		
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka	Alergie: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, pro vybrané programy knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl), zelenina		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí nudličky s bramborem a pečenou zeleninou	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, zázvor, sůl, pepř, kari, olivový olej (olivy), brambor, mrkev, brokolice, celer		

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječný Cottage se zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cottage sýr (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sůl, pepř, 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), okurka, rajče		
svačina 1	10 hod	Tvarohový moučník	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: špaldová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citronová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Filírovaná kuřecí prsa sous - vide na bazalce se zeleninovým kuskusem a rukolou	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rukola, česnek, cibule, sůl, pepř, řepa červená, kuskus (semolina z tvrdé pšenice), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), bazalka		
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, petrželka, olivový olej, ocet luhový, sůl, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo), pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, mošná sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s mrkvo - dýňovým přelivem a pečenými bramborovými dukáty s bylinkami	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, dýně Hokkaidó, směs koření, brambory, pepř, sůl, rozmarýn, tymián, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)		

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vanilkový domácí Pribináček s ořechovým máslem a borůvkami	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů		
svačina 1	10 hod	Višňový cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citronová kůra, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), citronová šťáva, mléko, stévie, višně, želatina (vepřového původu)		
oběd	12 - 14 hod	Marinované tofu s dušenou zeleninou v pomerančové šťávě a s rýží	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), tofu uzené (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl), šmakoun (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pomeranč, mrkev, cibule, fapikový celer, zázvor, párek, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, citronová šťáva, rýže, olivový olej, směs italského koření		
svačina 2	16 hod	Bramborovo - špenátový quiche	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: cibule, brambory, olivový olej, špenát, Cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka)(mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), šmakounem (vaječný bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pepř, sůl, paprika červená, zeli bílé, med, mrkev		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsíčka a bramborami se zeleninou	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, koření, sůl, pepř, brambory, zelenina		

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečené ovesné vločky s ovocem a jogurtovým přelivem	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: ovesné vločky, 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, máslo (pasterizovaná smetana), kypřicí prášek do pečiva, skořice, zázvor, sůl, vlašské ořechy, vanilkové aroma, brusky		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: cuketa, jablko, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Španělské krůtí ragu s olivami a rozmarýnem, pohankový pilaf s rozinkami	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, olivový olej, cibule červená, česnek, víno červené, rajčata (rajčata, sůl), olivy zelené, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, pohanka, rozinky, petrželka, mrkev		
svačina 2	16 hod	Šunkové závitky se sýrovou pěnou, knackebrotem a zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: vepřová šunka, sýr eidam (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), zelenina, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s gratinovanými bramborami a zeleninovým ratatouille	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehání (smetana, smetanová kultura), mléko polotučné, muškátový oříšek, cibule, česnek, sůl, pepř, cuketa, lilék, paprika červená, cibule, rajčata (rajčata, sůl), tymián, rozmarýn, bazalka		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová ovesná kaše s vlašskými ořechy složení: mléko, ovesné vločky, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), vlašské ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Kakaový muffin 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 / teplé
oběd	12 - 14 hod	Tmavá treska na špenátovém lůžku, bulgur složení: filet tmavé tresky, směs bylinek, listový špenát, smetana (smetana, smetanová kultura), česnek, olivový olej (olivový), kmín, pepř, sůl, bulgur	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celerový salát s ořechy složení : šmakoun (voječný bílek, jitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), celer, jablko, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučené mléko, jogurtová kultura), vlašské ořechy, citrónová šťáva a kůra, sůl, pro vybrané programy knackebrot. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 9	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou, bramborovou kaší a pečenou dýní složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, mléko, dýně Hokkaidó, med, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko-tvaroh s ovesnými vločkami, kokosem a ovocem složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), kakao, ovesné vločky, kokos, ovoce, stévie	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánovo - čokoládový proteinový nápoj složení: banán, proteinový prášek (koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový 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, zahušťovadlo: xantánová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextrans, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya, mléko	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Rýžové nudle na asijský způsob, krůtí maso složení: krůtí prsní maso, chilli paprička, pórek, mrkev, zelí bílé, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka)	Alergen: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový bulgurový salát s vejcem složení: bulgur (hrubozrnná pšenice), rostlinný olej, cibule, petržel, paprika, sůl, směs koření, ocet kvasný jablčný, máta, citrónová šťáva, vejce (bílek, žloutek), rajčata (rajčata, sůl), pažitka	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Hovězí fajtas s celozrnnou tortillou a rajčatovou salsou složení: hovězí maso, cibule, paprika červená, paprika žlutá, paprika zelená, třtinový cukr, kajenský pepř, limeta, oregano, skořice, sůl, rostlinný olej, rajčata, zelené chilli papričky, koriandr, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, směs bylinek, sůl	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Vajčková fit pomazánka složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, zelenina, žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Čokoládový dortík s vanilkovým krémem složení: vejce (bílek, žloutek), arašídové máslo (arašídů), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablčičné pyré, špaldová celozrnná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vanilkový pudink	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Kuřecí kostky s batátovo - petrželovou omáčkou a karotkovým kuskusem složení: kuřecí prsní maso, batát, petržel, cibule, směs koření, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mrkev, kuskus, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura)	Alergen: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celerovo - mrkvové placičky s dipem složení: uzené tofu (soja, voda, sójová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), mrkev, celer, vejce (bílek, žloutek), celozrnná špaldová mouka, sůl, pepř, bazalka, kari, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), olivový olej, tvaroh (mléko, mlékařská kultura)	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Šťavnatá krůtí prsa se sezamem, mrkvovým pyré složení: krůtí prsní maso, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), smetana ke šlehání (smetana, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 7, 9, 10, 11	Typ jídla: teplé