

Jídelníček Vitalbox 25.9. - 1.10.2023 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátová fritata s houbami složení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy 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), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablečno - makové muffiny složení: mák, jablko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), šťáva z citrónu, med, sůl, ovesné vločky, jedlá sůd, žitná mouka, kokos, kakao	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí kung pao s rýží složení: kuřecí prsní maso, paprika červená, česnek, pórek, mrkev, chilli paprička, arašidy, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), solamyl (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunková pěna složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřová kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), paprika červená sladká, sůl, pepř, petrželka, mrkev, jablko, citrónová šťáva, stevie, cukr, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s mrkví, řepovým salátem a vařeným bramborem složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, červená řepa	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy složení: ovesné vločky, mléko polotučné, 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: xantanolová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajnu z Carica papaya)meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkový tvaroh složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), borůvky lesní, stevie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem složení: kuřecí prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlá sůl přírodní aroma, rýžová mouka), pepř	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot(celozrnná 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 složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), 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 složení: filet tuňáka (tuňák, sůl), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), sůl, okurka salátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Meruňkový pudingový koláč složení: špaldová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacené lžďem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sladidla, meruňky, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Boloňské špagety složení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, řapíkatý 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, mlékárenské kultury), sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kukuřičná krémová polévka složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehání (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 (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, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (olivý), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
		Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy		

snídaně	7 - 9 hod	složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivový), mandle, kakao, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný 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 složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné 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 složení: 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	Mrkvový salát s ananášem s jogurtovou zálivkou složení: mrkev, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ananas, rýžový chleba (rýže, amarant, mošská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsní maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pórek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Banánovo ovesné lívanečky s ořechy a ovocem složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřicí prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hrůška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánové smoothie složení: mléko, banán, proteinový prášek (Konzentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktoalbuminu 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), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajny z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na houbách, bulgur složení: hovězí zadní maso, cibule, směs hub, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), kmín, sůl, pepř, celozrnná mouka, česnek, rostlinný olej, bulgur, petrželka	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Vaječné muffiny s krůtí šunkou složení: vejce (bílek, žloutek), krůtí prsní šunka (krůtí prsní maso, sůl, E250, dextróza, extrakty koření, E450, E301, kousť z bukového dřeva), zelenina	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé/studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými bramborami složení: kuřecí prsní maso, olivový olej (olivový), kukuřice, cibule, šalvěj (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), kuřecí vývar (v různém 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	Sýrová pomazánka s knuspi chlebíkem a zeleninou složení: sýr eidam 30% (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), sterilovaná červená paprika (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semínko, kkořeniční výtažek), sůl, pepř, solátová okurka, knuspi chléb (rýže, kukuřičná mouka, hrách, sušená cibule, směs zeleniny (pastiňák, karotka, petržel, petrželová nať, pažitka, líbeček), bramborové vločky, sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Tvarohový řez složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oktácidová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, stadiola sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Teplý kuřecí salát s dýní složení: kuřecí prsní maso, dýně hokkaido, směs koření, kuskus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Slané lívance s mrkvovým dipem složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), celozrnná hladká mouka, kypřicí prášek do pečiva, mléko, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí po burgundsku, bramborová kaše složení: krůtí prsní maso, cibule, mrkev, česnek, řapíkatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jamí cibulka, žampiony, brambory, mléko	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé