

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 3. 5. - 9. 5. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Skoficové lívance		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špalďová mouka, sůl, kypřicí prášek do pečiva, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), skořice, směs lesního ovoce, zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura).	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Mrkvový dort		
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), lučino (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), mrkev, celozrnná špalďová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, citronová šťáva a káza, med, thymový cukr, stévie. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí Stroganov, rýže		
		Složení: hovězí maso, rostlinný olej, šampinjony, cibule, sůl, pepř, uzená paprika, hovězí vývar (v různém poměru masa a kosti hovězí, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rýžový protáček, petrželka, citronová šťáva, rýže	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), sůl, pepř, pro vybrané programy křehčeka (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina	Alergie: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí nudličky s bramborem a pečenou zeleninou		
		Složení: kuřecí prsí maso, zázvor, sůl, pepř, kori, olivový olej (oljiv), brambor, mrkev, brokolice, celer	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječný Cottage s zeleninou a žitným chlebem		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvavný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cottage sýr (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sůl, pepř, žitný chléb (žitný žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový slus, dřez, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), zelenina	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Švestkový koláč		
		Složení: ovesné vločky, celozrnná mouka pšeničná, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, vejce (bílek, žloutek), 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, zahusťovač: xantanová guma, tiazolové syrovátkový (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), destilát, výtažky bromelinu z Annona comosa, výtažky papayy z Carica papaya), skořice, kypřicí prášek do pečiva, stévie, švestky, stévie, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Filirovaná kuřecí prsa sůs - vide na bazale se zeleninovým kuskusem a rukolou		
		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	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát		
		Složení: salátová okurka, zelená paprika, rajčata, petrželka, olivový olej, ocet thymový, sůl, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo), pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, mořská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s mrkvo - dýňovým přelivem a pečenými bramborovými dukáty s bylinkami		
		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)	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Vanilkový domácí Přibináček s ořechovým máslem a borůvkami		
		Složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilkové esence, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), smetana ke šlehatí (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Meruňkový cheesecake		
		Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citronová káza, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), citronová šťáva, mléko, stévie, meruňky, želatina (vepřového původu)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Marinované tofu s dušenou zeleninou v pomerančové šťávě, rýže		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sůlsředla), tofu uzené (soja, voda, sójová směska (voda, soja, pšenice, sůl), šmakoun (vejce) bílek, žitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), pomeranč, mrkev, cibule, řapíkatý celer, zázvor, pórek, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, citronová šťáva, rýže, olivový olej, směs italského koření	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bramborovo - špenátový quiche		
		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 jiné značka)(mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), šmakounem (vejce) bílek, žitrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl, pepř, sůl, paprika červená, zeli bílé, med, mrkev	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsíčka s brambory a zeleninou		
		Složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, koření, sůl, pepř, brambory, zelenina	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Zapečené ovesné vločky s ovocem a jogurtovým přelivem		
		Složení: ovesné vločky, odšťavněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko pasterizované, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené obilničné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citron (šťava), kokosový olej, kokos, máslo (pasterizovaná smetana), kypřicí prášek do pečiva, skořice, zázvor, sůl, vlašské ořechy, vanilkové aroma, brosko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené/teplé
svačina 1	10 hod	Banánovo čokoládový chlebiček		
		Složení: banán, jablko, ovesné vločky, špalďová mouka celozrnná, vejce (bílek, žloutek), 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, zahusťovač: xantanová guma, tiazolové syrovátkový (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), destilát, výtažky bromelinu z Annona comosa, výtažky papayy z Carica papaya), kokosový olej, kokos, sůl, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuričný škrob)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Španělské krůtí ragú s olivami a rozmarýnem, pohankový pilaf s rozinkami		
		Složení: krůtí prsí maso, olivový olej, cibule červená, česnek, vlna červená, rajčata (rajčata, sůl), oliv zelené, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, pohanka, rozinky, petrželka, mrkev	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	Šunkové závitky se sýrovou pěnou, knackebrotem a zeleninou		
		Složení: vepřová šunka, sýr eidam (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), zelenina, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s gratinovanými brambory a zeleninovým ratatouille		
		Složení: kuřecí prsní maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šleháni (smetana, smetanová kultura), mléko polotučné, muškátový oříšek, cibule, česnek, sůl, pepř, cuketa, lilek, paprika červená, cibule, rajčata (rajčata, sůl), tymián, rozmarýn, bazalka	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko-tvaroh s ovesnými vločkami, kokosem a ovocem		
		Složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), kokos, ovesné vločky, kokos, ovoce, stévie	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makovo - jablčný muffin		
		Složení: máslo, vejce (bílek, žloutek), med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), štáva z otránu, sůl, ovesné vločky, žitná mouka, jablko, E500	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
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 (olivky), kmín, pepř, sůl, bulgur	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celerový salát s ořechy		
		Složení: smákok (vajecný bílek, jitračlová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), celer, jablko, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odšťavněné 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: mláté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, mléko, dýně Hokkaido, med, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Slaná ovesná kaše se špenátem, rajčaty a mozzarellou		
		Složení: ovesné vločky, olivový olej, cibule, česnek, rajčata (rajčata, sůl), bazalka, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), špenát, sůl, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Jablčný závin		
		Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), jablko, skořice, med, citrónová šťáva, celozrná strouhanka, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle na asijský způsob, krůtí maso		
		Složení: krůtí prsní maso, chilli paprička, párek, mrkev, zelí bílé, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka)	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Rajčatový bulgurový salát s vejcem		
		Složení: bulgur (trubozrná 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 fajitas s celozrnnou tortillou a rajčatovou salsou		
		Složení: hovězí maso, cibule, paprika červená, paprika žlutá, paprika zelená, třtinový cukr, koňský pepř, limeta, oregano, skořice, sůl, rostlinný olej, rajčata, zelené chléb papričky, kariando, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka ze slásem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, směs bylinek, sůl	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Vajíčková 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, celozrná žitná mouka, celozrná žitná srať), voda, celozrná žitná srať, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Tartaletky z mascarpone krémem a dražím ovocem		
		Složení: spořádaná mouka celozrná, sládko, máslo (pasterizovaná smetana), vejce (bílek, žloutek), sůl, mascarpone (pasterizovaná smetana), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), draží ovoce, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	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 šleháni (mléko, smetanová kultura)	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Celerovo - mrkvové placičky s dipem		
		Složení: uzené tofy (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl)), mrkev, celer, vejce (bílek, žloutek), celozrná špaldová mouka, sůl, pepř, bazalka, kear, 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 šleháni (smetana, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 7, 9, 10, 11	Typ jídla: teplé