

Jídelníček 11. 10. - 17. 10. 2021 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s ovocem		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, vlašské ořechy, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Mrkvová buchta s ananášem a banány		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), mléko polotučné, celozrnná spáldová mouka, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vlašské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banány, mrkev, rostlinný olej	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s dušenou kokosovou zeleninou a kuřecím masem		
		Složení: rostlinný olej, kuřecí prsí maso, sójová omáčka (sojové boby, maňská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rajče, pórek, cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, fínský kmín, kurkuma, česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), máslo (pasterizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh		
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, ječmálka, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (oliv), mrkev, mléko polotučné, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřev, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory, batáty	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce s bylinkami, zelenina		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, pro vybrané programy knackebrot, kukuřice, rajče, fínský solát	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Vířňový cottage		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, vlně, kokos	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovří svíčková		
		Složení: hovří zadní maso, cibule, kalenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), smetana na šlehání (mléko, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborové kaše sušené (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, ječmálka sůl, difosforeňnan sodný, uhlíkatý sodný), pšeničná mouka)	Alergeny: 1, 7, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Sandwich se zeleninou a volským okem		
		Složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, ječmálka sůl s glúten (ječmálka sůl, ječmálka droždí)), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječmálková mouka, sojový extrakt (ječmálka, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné.), vejce (bílek, žloutek), zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s bramborovou kaší a zeleninou		
		Složení: krůtí prsí maso, paprika červená (paprika červená, sůl, ocet, koření), sůl, pepř, směs koření, brambory, brambory, rostlinný olej, cherry rajče, cibule, mléko polotučné, tymián, rozmarýn	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelímk s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový perník		
		Složení: celozrnná spáldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékavou látku (fosforeňnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory okádová a xanthanová guma, aroma, protispékavá látka oxid křemičitý, chléb sodný, škvařička sávková a steviolglykosidy, borvinová beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kakao, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková povidla (švestkový polotovar, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel), jablka	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí pilaf s bulgurem		
		Složení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, kuřecí prsí maso, bulgur (hrubé mletá pšenice), sůl, pepř	Alergen: 1, 3	Typ jídla: teplé
Svačina	16 hod	Pomazánka z dýně Hokaidó		
		Složení: dýně Hokaidó, olivový olej, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, petrželka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Treska s koprovým přelivem, brambory a restovanou zeleninou		

		<p><i>Složení: filet tresky tmavé, brambory, rostlinný olej, směs zeleniny, sůl, pepř, směs bylinek, smetana ke šlehání (smetana, smetanová kultura), rozmarýn, brokolice, kopr, celozrnná mouka pšeničná, máslo (pasterizovaná smetana)</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 4, 7</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>
--	--	--	---------------------------------	--------------------------------

ČTVRTEK

snídaně	7 - 9 hod	<p>Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou</p>		
		<p><i>Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), vlašské ořechy, kedlubna, mrkev, olivový olej, jablčný ocet, petrželka, rozmarýn</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 3, 9</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>
svačina	10 hod	<p>Vířňový tvaroh</p>		
		<p><i>Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kulture), víšně, stévie, máta, pro vybrané programy ovesné vločky</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 3, 6, 7</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
oběd	12 - 14 hod	<p>Kuskus s jarní zeleninou a krutím masem</p>		
		<p><i>Složení: krutí prsí maso, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mrkev, kukuřice, cuketa, česnek, sůl, pepř, kuskus</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 9</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>
svačina	16 hod	<p>Rajčatový salát s mozzarellou</p>		
		<p><i>Složení: mozzarella (mléko, živé mléčné kulture, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, balsamico (vinný ocet, převařený hroznový mošt, sifilitany), knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl) (pouze pro některé programy) Může obsahovat stopy arašídů.</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 3, 7, 12</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
večeře	18 - 20 hod	<p>Plátěk z hovězího sekaného masa s bylinkami, bramborovou kaší a zeleninou</p>		
		<p><i>Složení: mleté hovězí maso, směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), cuketa, lilie, paprika červená, cibule, sůl, pepř, mrkev, brambory, mléko, bazalka, rozmarýn, petrželka, rostlinný olej</i></p>	<p><i>Alergeny: 3, 7</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>

PÁTEK

snídaně	7 - 9 hod	<p>Ovesná kaše s pečenými jablky se skořicí a ořechy</p>		
		<p><i>Složení: ovesné vločky, polotučné mléko, jablka, med, kokosový olej, javorový sirup, citrónová šťáva, ořechy, med</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 7, 8</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>
svačina	10 hod	<p>Banánovo - borůvkové smoothie</p>		
		<p><i>Složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, borůvky</i></p>	<p><i>Alergeny: 7</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
oběd	12 - 14 hod	<p>Marinované tofu se zeleninou a rýží</p>		
		<p><i>Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sraženina), cibule, česnek, mrkev, lapařový celer, cuketa, lilie, paprika červená, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, petržel, rajčata</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 3, 6</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>
svačina	16 hod	<p>Vaječné muffiny s dýňovými semínky</p>		
		<p><i>Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýňová semínka, pepř, sůl</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 3</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
večeře	18 - 20 hod	<p>Kuřecí prsíčko se šťouchanými brambory a zeleninou</p>		
		<p><i>Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, brambory, zelenina</i></p>	<p><i>Alergeny: 7, 10</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>

SOBOTA

snídaně	7 - 9 hod	<p>Sandwich s volským okem a zeleninou</p>		
		<p><i>Složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jodem (jedlá sůl, jodidan draseliný), cukr, přípravek [pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbiová], regulátor kyselosti octany sodné.), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, destrova, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), zelenina</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 3</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
svačina	10 hod	<p>Čokoládový dortík</p>		
		<p><i>Složení: ovesné vločky, kokos, jablka, mléko nízkotučné, pudingový prášek, kakao, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kulture), stévie, sůl, stévie, želatina</i></p>	<p><i>Alergeny: 1, 7, 8</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
Oběd	12 - 14 hod	<p>Dýňové rizoto s kuřecím masem</p>		
		<p><i>Složení: máslo (pasterizovaná smetana), cibule, dýň Hakkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rýže, bylinky, kuřecí prsí maso, tymián, sůl, pepř, bazalka</i></p>	<p><i>Alergeny: 7, 9</i></p>	<p><i>Typ jídla: teplé</i></p>
svačina	16 hod	<p>Bramborová pomazánka</p>		
		<p><i>Složení: brambory, šunka vepřová (vepřový kyta, voda, sůl, destrova, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), hořčice, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtažek), knackebrot</i></p>	<p><i>Alergeny: 3, 7, 10</i></p>	<p><i>Typ jídla: studené</i></p>
večeře	18 - 20 hod	<p>Krůtí steak s grilovanou cuketou a mrkvo - bramborovým pyré</p>		

		Složení: kráčí prsí maso, červená paprika, petržel, sůl, rostlinný olej, cuketa, mrkev, brambory, máslo (pastéřizovaná smetana), smetana (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření)	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		Složení: celozrnná spaldová mouka, mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stevie, želatina (vepřového pávodu), ořechy vlašské, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů	1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Bátátové muffiny		
		Složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékavou látku Jasporečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlené a vanilhonová guma, aroma, protispékavé látka oxid křemíkový, cibonid sodný, sodička sukralóza a steviolglykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko přinotučně sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýže		
		Složení: tofu uzené (voda, sojové boby, přírodní srádko), warechester (kvasný lihový ocet, melasa, sladový ocet (z ječmene), voda, cukr, tamarindová šťáva, sůl, cibule, ančovičky, česnek, aramato), koriandr, petrželka, med, sójová omáčka/sójová omáčka pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s pažitkou a slunečnicovým semínkem		
		Složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modřikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek kofein), sůl, pepř, slunečnicová semínka, pažitka, slunečnicový chleba (celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s jarním bramborovým salátkem, bylinkový dip		
		Složení: kuřecí prsí maso, směs italských bylin, brambory, jogurt (mléko, jogurtová kultura) směs koření sůl, pepř, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtažek), dějnská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek kofein), rostlinný olej, lísek, bazalka, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé