

Jídelníček Vitalbox 10. 1. - 16. 1. 2022 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátová fritáta s houbami</b>		
		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 (žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, ječmál sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Red Velvet muffiny</b>		
		složení: celozrnná mouka, třtinový cukr, kypřicí prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizované smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí kung pao s rýží</b>		
		složení: kuřecí prsí 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 (žitná 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	<b>Šunková pěna</b>		
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizované smetana), smetana se šlehači (mléko, smetanaová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), paprika červená siazidá, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s mrkví, řepovým salátem a vařeným bramborem</b>		
		složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, červená řepa	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesná kaše se meruňkovým pyré a ořechy</b>		
		složení: ovesné vločky, mléko polotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablčný štrúdl</b>		
		složení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem</b>		
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, ječmál sůl přírodní aroma, rýžová mouka), pepř	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem</b>		
		složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs solátových 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	<b>Palak s tofu a pečeným bramborem</b>		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, kariandr, garam masala, olivový olej, brambory,	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou</b>		
		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 soltovaná, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness buchta</b>		
		složení: špalďová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kokos, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory okřádová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Boloňské špagety</b>		

		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, mléčárnské kultury), sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kukuřičná krémová polévka</b>		
		Složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehdání (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mléko, rostlinný olej, sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (žitná 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: teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré</b>		
		Složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, červená řepa, brambory, smetana ke šlehdání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (olivý), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
<b>ČTVRTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy</b>		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivý), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablечný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s borůvkovým přelivem</b>		
		Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového pávodu), borůvky lesní	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží</b>		
		Složení: treska tmavá, kurkuma, smetana ke šlehdání (mléko, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), citrón, bazalka, směs koření, rýže	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Mrkvový salát s ananasem s jogurtovou zálivkou</b>		
		Složení: mrkev, bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), ananas, rýžový chléba (rýže, amarant, maltská sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí</b>		
		Složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pór, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřicí prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Borůvkové smoothie</b>		
		Složení: bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), borůvky lesní, stévie, proteinový prášek (syrávkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protisrápkovou látku fosforečnan vápenatý), syrávkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory oxidová a xanthanová guma, aroma, protisrápková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, stádia sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na houbách, bulgur</b>		
		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	<b>Vaječné muffiny s krůtí šunkou</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), krůtí prsí šunka (krůtí prsí maso, sůl, E250, dextróza, extrakty koření, E450, E301, kousť z bukového dřeva), zelenina	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory</b>		
		Složení: kuřecí prsí maso, olivový olej (olivý), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka(pitná voda,sójové 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 šlehdání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem</b>		
		Složení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt ( mléko, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé

svačina 1	10 hod	<b>Mléčný řez</b>		
		Složení: rýžová mouka, kukuřičný škrob, E420, E475, E433, kakao, cukr, kypící prášek: E450, E500ii, regulátor kyselosti: E575, zahusťovač: E412, E466, aroma, sůl, barvivo E120, vejce (bílek, žloutek), máslo (pasterizovaná smetana), med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového pávodu), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma). Výrobek může obsahovat stopy ořechů a sóji.	Alergeny: 3, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý kuřecí salát s dýní</b>		
		Složení: kuřecí prsí 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	<b>Mrkvová pomazánka</b>		
		Složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knoackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí po burgundsku, bramborová kaše</b>		
		Složení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, česnek, žampiony, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampiony, brambory, mléko	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>NEDĚLE</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Jogurt se zázvorovou granolou a ovocem</b>		
		Složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh ( mléko, mlékařská kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, zázvor, med, kokosový olej, brusinky, ananas	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Křehký špaldový koláč s tvarohem a švestkami</b>		
		Složení: hladká špaldová mouka, máslo ( pasterizovaná smetana), třtinový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudinkový prášek (kukuřičný škrob, sůl, aroma), vejce ( bílek, žloutek), citrónová kůra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kari rizoto s uzeným tofu</b>		
		Složení: ryže, uzené tofu (soja, voda, sojová omáčka (voda, soja, pšenice, sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Špenátová tortilla se zeleninou a tvarohem</b>		
		Složení: tortilla (pšeničná mouka, voda, řepkový olej, sůl, špenát), paprika červená, paprika žlutá, mrkev, baby špenát, tvaroh polotučný ( mléko, mlékařské kultury), citrónová šťáva, pepř, sůl	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí karbanátek s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem</b>		
		Složení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná ( okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření vřtaček), kukuřičný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřtaček koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hladkolistá	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé
<b>*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY</b>				