

Jídelníček Vitalbox 18. 10. - 24. 10. 2021 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátová fritata s houbami</b>		
		složení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuričný škrob, ocet, pasteurizovaný 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 kvás, jístná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlé sój, karamelový širup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka, rajčata	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Red Velvet muffiny</b>		
		složení: celozrná mouka, třtinový cukr, kypřicí prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizovaná 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 prsní maso, paprika červená, česnek, pórek, mrkev, chilli paprička, arašidy, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržele, cibule) a koření), sójová omáčka (jístná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), solamyl (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, ryže	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 (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný ( mléko, jogurtová kultura), paprika červená sladká, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná 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 prsní 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>Jablečný štrúdl</b>		
		složení: celozrné listové těsto (mouka pšeničná celozrná, 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 prsní maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové pyré, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlé sój přírodní aroma, rýžová mouka), pepř	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem a bylinkovým dresinkem</b>		
		složení: vejce(bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (umyté salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot(celozrná 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, sójové boby, přírodní sraždědko), citronová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kori, fímský kmin, koriandr, 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 kukuričný škrob, ocet, pasteurizovaný vaječný žloutek), sůl, okurka salátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness buchta</b>		
		složení: špaldová mouka celozrná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuričný škrob), med, kakos, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitín a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitín), bezpečná pšeničná vláknina, stabilizátory okisová a xanthonová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl obohacená jodem, 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, rajčatový celer, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržele, cibule) a koření), rajčata (rajčata, sůl), petrželka, sje odám (mléko, jedlé sój, syňdlo, mlékařské kultury), sůl, pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kukuřičná krémová polévka</b>		

		<p>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, ječmál sůl, karamelový sirup, arašíd, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)</p>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré</b>		
		<p>složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (olivový), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl</p>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
<b>ČTVRTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaový jogurt s granolou, skořicí, vanilkou, ovocem a ořechy</b>		
		<p>složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vanilková esence, olivový olej (olivový), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablčiny džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s borůvkovým přelivem</b>		
		<p>složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuričný škrob, sůl, ebohacený 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</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží</b>		
		<p>složení: treska tmavá, kurkuma, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), citrón, bazalka, směs koření, rýže</p>	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Mrkvový salát s ananášem a jogurtovou zálivkou</b>		
		<p>složení: mrkev, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ananas, rýžový chléba (rýže, amarant, mošská sůl)</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí</b>		
		<p>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, pórtek, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b>		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.</p>	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Řepové lassí</b>		
		<p>složení: červený řepa, mrkev, celer řapíkatý, banán</p>	Alergeny: 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na houbách, bulgur</b>		
		<p>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</p>	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Vaječné muffiny s krůtí šunkou</b>		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), krůtí prsí šunka (krůtí prsí maso, sůl, E250, dextróza, extrakty koření, E450, E301, kouř z bukového dřeva), zelenina</p>	Alergeny: 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory</b>		
		<p>složení: kuřecí prsí maso, olivový olej (olivový), 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 šlehání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka</p>	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Zapečený kuskus s jablky, vlašskými ořechy a medem</b>		
		<p>složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt ( mléko, jogurtová kultura), stévie</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Mléčný řez</b>		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), kakao, kukuričný škrob, med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)</p>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý kuřecí salát s dýní</b>		
		<p>složení: kuřecí prsí maso, dýně hokkaido, směs koření, kuskus ( semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet, olivový olej</p>	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, citronová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí po burgundsku, bramborová kaše</b>		
		složení: krůtí prsní maso, cibule, mrkev, česnek, paprikatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampiony, brambory, mléko	Alergen: 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), citronová kůra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kari rizoto s uzeným tofu</b>		
		složení: rýže, uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenička, 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), citronová šťáva, pepř, sůl	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé
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, kořenící výtažek), kukuřičný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hlodalista	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé