

Jídelníček Vitalbox 17. 1. - 23. 1. 2022 pro MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré		
		složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med, chia semínka, ovoce / bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, směs ořechů, ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Banánový chlebiček		
		složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), ovesná mouka, kokos, kokosový olej, vanilkový extrakt, sůl, kypřicí prášek do pečiva (E500), mléko, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory almidon a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), jedlá soda	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu na asijský způsob s rýžovými nudlemi		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), žampiony, mrkev, paprika červená, sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), med, česnek, zázvor, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle, sezamová semínka, česneková pasta, kukuřičný škrob	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunka s tvarohovou pěnou a vícezrnným chlebem		
		složení: vepřová šunka, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), sůl, pepř, petrželka, vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrná, pšeničné vločky, pohanková lánka, sůl, sušené droždí, kmin, cukr třtinový), paprika červená	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí paličky se salátem z červené řepy, pažitkový brambor		
		složení: krůtí prsí maso, česnek, uzená paprika, pepř, brambory, červená řepa, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), pažitka	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Proteinové lívance s ovocem		
		složení: proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory almidon a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva, banán, kokosový olej, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		složení: cottage (mléko, smetana (mléko, smetanové kultury), mlékařská kultura, sůl), stévie, kokos, meloun cantaloupe	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	FIT Rajska omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami		
		složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pikantní pomazánka		
		složení: Šmáčkoun (vojejtý bílek, jitračelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), paprika červená, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přírodní, hořčičné semínko, extrakt koření), Sýr eidam 30% (Mozzarella B jiná značka) mléko, jedlá sůl, sýrhlto, mlékařské kultury, rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kuskuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knockebrot	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Wrap ve středomořském stylu		
		složení: krůtí prsí maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských kořeních bylinek, celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda, brambory, kečup (rajčata, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl, extrakt koření a bylin (obsahuje celer), koření)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Fritáta se šunkou a zeleninou		
		složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, zelenina, 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: 3	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkovo-vanilkový dezert s ovesnými vločkami		
		složení: ovesné vločky, mléko, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacený jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), stévie, borůvky lesní	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem		
		složení: kuřecí prsí maso, rajčata (rajčata, sůl), sterilovaná kopie (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), sůl, pepř, bulgur (hrubé mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salátek s balkánským sýrem		

		složení: rajče, salátová okurka, jablko, mix salátových listů, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Rybí filet s bylinkami a bramborovým salátem		
		složení: filet tresky tmavé, máslo (pasterizovaná smetana), petrželka, chilli, citrónová šťáva, pepř, kmín, olivový olej, zelenina, brambory, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), kyselá okurka (okurky, cukr, voda, sůl, ocet lihový, aroma, hořčičné semínko), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 1, 4, 7, 10	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	Domácí granola s jogurtem a ovocem		
		složení: jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, vlně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod.	Ovocný salát		
		složení: meloun cantaloupe, jablko, hruška, broskev	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Krůtí ragú s lesními houbami a pohankou		
		Složení: kuřecí prsí maso, žampiony, celer, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod.	Lázeňská pěna		
		složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), pomazánkové máslo (zokysaná smetana, sušené mléko, sůl, škrob), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sardelové fezy v oleji (ančovičky, slunečnicový olej, sůl), paprika červená sterilovaná, pažitka, sůl, 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), rajče, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými brambory a okurkovým salátem		
		složení: krůtí prsí maso, vepřová šunka, hořčicový dip (bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), česnek, ocet, med, sůl, pepř), máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, brambory, zelenina (lilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod.	Ovesná kaše s pečenou zeleninou a vejcem		
		složení: ovesné vločky, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, směs zeleniny, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod.	Medovo - mandlové muffiny		
		Složení: ovesné vločky, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkový extrakt, fečkový jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučné mléko, stevie, med, mandle, borůvky	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Celozrnné špagety se špenátem a krutím masem		
		složení: krůtí prsí maso, olivový olej, sůl, pepř, česnek, špenát, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), bazalka, šalvěj, muškátový oříšek, vlašské ořechy, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod.	Rajčatový salát s mozzarellou, rýžový chlebiček		
		složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, balsamico (vinný ocet, převařený hroznový mošt, sířičitan), pro vybrané programy rýžový chlebiček (rýže, amarant, sůl)	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 12	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Filované kuřecí prsíčko s tomatovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem		
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilek, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod.	Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem		
		Složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod.	Mangové smoothie		
		složení: mléko paloučné, jogurt (mléko, jogurtová kultura), mango, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforenan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sýrový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okádiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod.	Jasmínová rýže s grilovanou zeleninou a kuřecím masem		
		složení: jasmínová rýže, cuketa, lilek, paprika červená, kuřecí prsí maso, směs bylinek, sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	Sýrovo – špenátové muffiny		
		složení: hladká celozrnná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam (Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčárnské kultury), čedar (mléko, jedlá sůl, mléčné kultury, E160b), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivy), mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), pepř, sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod.	Pečený filet z lososa s pórkovým salátkem s brusinkami a bramborovou kaší		
		složení: filet candáta, rostlinný olej, celozrnná hladká mouka, špenát, brambor, pórky, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, listová petržel, rostlinná smetana (rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, laupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)	Alergeny: 1, 4, 6, 7	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou		
		složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sládková mouka, sládkový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbátová), regulátor kyselosti octany sodné), sýr Philadelphia light (mléko plnotučné, koncentrát syrovátkové bílkoviny, smetana, sůl, E410, E407, E330, mlékařská kultura), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový dortík		
		složení: Šmakoun (voječný bílek, voda, aroma), mák, kokos, kokosový cukr, vejce (bílek, žloutek), sýr Ricotta (syrovátka, jedlá sůl, kyselina citranová)	Alergeny: 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pilírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem		
		složení: kuřecí prsí maso, směs koření, máslo (pasterizovaná smetana), kuskus, mrkev, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy		
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami		
		složení: krůtí prsí maso, směs koření, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, směs zeleniny	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé