

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 20.6.-26.6.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tvarohovo-jogurtový pohár s chia semínky a ořechovo - kokosovým musli a ovocným pyré</b> složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med, chia semínka, ovoce, vejce (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	<b>Kakaový muffin</b> složení: celozrnná pšeničná mouka, kukuřičný škrob, třtinový cukr, kypřící prášek do pečiva, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), kefir (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda bílá	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Tofu s rýžovými nudlemi a zeleninou</b> složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), cibule, cuketa, paprika červená, mrkev, lilék, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Šunka s tvarohovou pomazánkou a vícezrnným chlebem</b> složení: vepřová šunka, bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mrkev, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy vícezrnný chléb (žitná mouka, pšeničná mouka, pšeničná mouka celozrnná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Kuřecí paličky se salátem z červené řepy, pažitkový brambor</b> 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	<b>Proteinové lívance s ovocem a tvarohem</b> složení: tvaroh (mléko, mlékařská kultura), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kypřící prášek do pečiva, banán, kokosový olej, stévie, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Broskvový tvarohový dezert</b> složení: mléko polotučné, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stévie, máslo (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>FIT Rajska omáčka s hovězím masem a celozrnnými těstovinami</b> 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	<b>Pikantní pomazánka</b> složení: Smakoun (vejce bílek, jitra celová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), cibule, pórek, paprika červená, česnek, sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet kvasný lihový, cukr, sůl, koření přísada, hořčičné semínko, extrakt koření), rajčata, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, paprika, pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Wrap ve středomošském stylu</b> 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, extrakty koření a bylin (obsahuje celer), koření)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Fritáta se šunkou a zeleninou</b> 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 (pitná 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	<b>Cheesecake s lesním ovocem</b> složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená 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 pávodu), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bulguroto po srbsku s kuřecím masem</b> složení: kuřecí prsí maso, rajčata (rajčata, sůl), sterilování kapije (paprika červená, pitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salátek s balkánským sýrem</b> 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.	<b>Rybí filet s bylinkami a bramborovým salátem</b> 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	<b>Domácí granola s jogurtem a ovocem</b> složení: jogurt (mléko, jogurtové kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), banán, kokosový olej, kakao, mandle, med, ovesné vločky, víšně. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		<b>Meruňkovo - banánové smoothie</b>		

svačina 1	10 hod	Složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferrinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, tauřin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidlo: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajui z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Krůtí ragú s lesními houbami a pohankou</b> Složení: kuřecí prsí maso, řapíkatý 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	<b>Žitný chlebič s vajíčkovou pomazánkou, vepřovou šunkou a zeleninou</b> Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), vejce (bílek, žloutek), sůl, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), po vybrané programy žitný chlebě (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), vepřová šunka, rajče	Alergeny: 1,3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Krůtí roláda s mačkanými bramborami a okurkovým salátem</b> Složení: krůtí prsí maso, vepřová šunka, hořčicový dip (bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné 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	<b>Volná oka s pečenou zeleninou s žitným chlebičkem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), zeleninový vývar ( v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), směs koření, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, koriandr, kari, česnek, sůl, pepř, mrkev, cibule, paprika červená, cuketa, pro vybrané programy žitný chlebě (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)	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Bylinkový tvaroh se zeleninou</b> Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), paprika červená, řapíkatý celer	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Celozrnné špagety se špenátem a krůtím masem</b> 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	<b>Rajčatový salát s mozzarellou, rýžový chleba</b> Složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, balsamiko (vinný ocet, převařený hroznový mošt, sířičitaný), pro vybrané programy rýžový chlebič (rýže, amarant, sůl)	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 12	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Filírované kuřecí prsíčko s rajčatovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem</b> 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	<b>Palačinky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem</b> Složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné 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
svačina 1	10 hod	<b>Cuketovo - makový chlebiček</b> Složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Jasmínová rýže s grilovanou zeleninou a kuřecím masem</b> Složení: jasmínová rýže, cibule, cuketa, lilek, paprika červená, kuřecí prsí maso, směs bylinek, sůl, pepř	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Šýro – špenátové muffiny</b> Složení: hladká celozrnná mouka, listový špenát, vejce (bílek, žloutek), sýr eidam ( Madeta či jiná značka) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), čedar (mléko, jedlá sůl, mléčné kultury, E160b), sezam (sezamová semínka), olivový olej (olivový), mléko polotučné, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), pepř, sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod.	<b>Pečený filet z lososa s pórkovým salátkem s brusinkami a bramborovou kaší</b> Složení: filet candata, rostlinný olej, celozrnná hladká mouka, česnek, brambor, pórek, máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, listová petržel, rostlinná smetana (rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)	Alergeny: 1, 4, 6, 7	Typ jídla: teplé

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Obložený sandwich se zeleninovou oblohou</b> Složení: celozrnný toaťový chlebě (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 sladová mouka, sladový 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 kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), rajče, baby špenát, okurka, paprika červená	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Dvoubarevný moučník s tvarohem</b> Složení: špaládová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřící prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), vejce ( bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Filírované kuřecí maso s karotkovým kuskusem</b> 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
		<b>Pomazánka z červené řepy</b>		

svačina 2	16 hod	složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, kořenící výtažek), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod.	<b>Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami</b> složení: krůtí prsní maso, směs koření, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, směs zeleniny	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé