

Jídelníček Vitalbox 21.11. - 27.11.2022 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, 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	Kakaový muffin složení: celozrná 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	Tofu s rýžovými nudlemi a zeleninou složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), cibule, cuketa, paprika červená, mrkev, lilek, rostlinný olej, směs koření, rýžové nudle	Alergeny: 1, 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Šunka s tvarohovou pomazánkou a vícezrnným chlebem 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 celozrná, pšeničné vločky, pohanková lámanka, sůl, sušené droždí, kmín, cukr třtinový)	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 a tvarohem 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 akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemčitý, 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 / teplé
svačina 1	10 hod	Broskvový tvarohový dezert 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	FIT Rajská 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: Šmakoun (vaječný bílek, jtrocelová 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.	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 koření 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	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 (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	Cheesecake s lesním ovocem 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 odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bulguroto po srbsku s kuřecím masem složení: kuřecí prsí maso, rajčata (rajčata, sůl), sterilovaný kapije (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, 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
svačina 1	10 hod	Meruňkovo - banánové smoothie složení: meruňky, banán, mléko proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktabuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadlo: xanthanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajiny z Carica papaya)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Krůtí ragú s lesními houbami a pohankou	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, řapíkatý celer, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, pohanka		
svačina 2	16 hod	Žitný chlebič s vajíčkovou pomazánkou, vepřovou šunkou a zeleninou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		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, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), vepřová šunka, rajče		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí roláda s mačkanými bramborami a okurkovým salátem	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
		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)		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka s pečenou zeleninou s žitným chlebičkem	Alergeny: 1, 3, 9	Typ jídla: teplé
		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, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		
svačina 1	10 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), paprika červená, řapíkatý celer		
oběd	12 - 14 hod	Celozrné špagety se špenátem a krůtím masem	Alergeny: 1, 3, 8, 9	Typ jídla: teplé
		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, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou, rýžový chleba	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8, 12	Typ jídla: studené
		Složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, balsamiko (vinný ocet, převařený hrozvový mošt, sířičitaný), pro vybrané programy rýžový chlebič (rýže, amarant, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Filírované kuřecí prsíčko s tomatovou zeleninou s bylinkami a pažitkovým bramborem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, pažitka, rajčata (rajčata, sůl), paprika červená, cuketa, lilek, cibule, rozmarýn, tymián, bazalka		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčeky s marmeládou z lesního ovoce a tvarohovo - jogurtovým dipem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: celozrná 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)		
svačina 1	10 hod	Cuketovo - makový chlebiček	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
		Složení: cuketa, jablka, citrónová šťáva, stévie, mák, vanilkové aroma, kukuřičný škrob, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vejce (bílek, žloutek)		
oběd	12 - 14 hod	Jasminová rýže s grilovanou zeleninou a kuřecím masem	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		Složení: jasmínová rýže, cibule, cuketa, lilek, paprika červená, kuřecí prsí maso, směs bylinek, sůl, pepř		
svačina 2	16 hod	Sýrovo – špenátové muffiny	Alergeny: 1, 3, 7, 11	Typ jídla: studené / teplé
		Složení: hladká celozrná 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		
večeře	18 - 20 hod.	Pečený filet z lososa s pórkovým salátkem s brusinkami a bramborovou kaší	Alergeny: 1, 4, 6, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: filet candáta, rostlinný olej, celozrná 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)		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Obložený sandwich se zeleninovou oblohou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: celozrný toastový chlebě (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodidnan droselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbová), 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		
svačina 1	10 hod	Dvoubarevný moučník s tvarohem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: špalďová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřící prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	Filírované kuřecí maso s karotkovým kususem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, směs koření , máslo (pasterizovaná smetana), kusus, mrkev, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř		
svačina 2	16 hod	Pomazánka z červené řepy	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		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 knockebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod.	Krůtí kostičky po toskánsku s bramborovým pyré s bylinkami	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsí maso, směs koření, sůl, pepř, brambory, mléko polotučné, směs zeleniny		