

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 27.6.-3.7.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesné lívanečky s vanilkovým jogurtem, ovoce Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), mléko, med, kakao, kokosový olej, stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), vanilkové aroma, maliny	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Čokoládový tvarohový krém Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citronová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí na česneku, bramborový knedlík, špenát Složení: hovězí zadní maso, česnek, rostlinný olej, tymián, sůl, pepř, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, difosforečnan sodný, uhlíčitán sodný), pšeničná mouka), špenát, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule, česnek	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty Složení: bulgur (hrubozrná pšenice), olivový olej (olivový), bazalka, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), pepř, sušená rajčata (rajčata, sůl, rostlinný olej), vejce (bílek, žloutek), sůl, olivový olej, směs ořechů	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: teplé / studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí prsíčko s bramborem, meruňkovým čatni a pečenou zeleninou Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření a bylinek, brambor, meruňky, cibule, rostlinný olej, zázvor, chilli, česnek, jablečný ocet, třtinový cukr, mrkev, paprika červená, dýně Hokkaidó, cuketa	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Řecká fritata s olivami a Feta sýrem Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozí mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), olivový zelený, olivový černý, kopr, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvás (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný srot), voda, celozrnný žitný srot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Banánové smoothie Složení: banán, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), mléko, proteinový prášek (Koncentrát syrovátkové bílkoviny (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), který obsahuje bílkovinné frakce laktoglobulinu, laktoferinu, laktalbuminu a imunoglobulinu, taurin, vanilkové aroma, jogurtové aroma (mléko), jogurtový prášek (mléko), chlorid sodný, L-glutamin, sladičla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahušťovadlo: xantánová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajny z Carica papaya.)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí steak s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže Složení: kuřecí prsí maso, kokosové mléko (extrakt z kokosu), jarní cibulka, limetka, pepř, kmín, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rostlinný olej, cukr, cibule, česnek, arašidové máslo (arašidy), papričky chilli, sůl, pepř, rýže, rostlinný olej, arašidy, koriandr	Alergeny: 1, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Volská oka se zeleninou Složení: vejce (bílek, žloutek), zelenina, pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Krůtí kostky s petrželkovými bramborami a zeleninou, hořčice Složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, směs zeleniny, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Sladký tvaroh s ořechovým mlsní a ovocem Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), mlsní (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašidů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Podmáslový muffin Složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citronová šťáva, citronová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, ccelozrnná špladová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá sůl, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pečená kuřecí prsa se zeleninou a rýží Složení: kuřecí prsí maso, paprika červená, dýně Hokkaidó, cibule, rýže, směs koření	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Zeleninový salát Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitracelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), kyselý okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semeno, koření výtažek), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), paprika červená, chilli, rajčatové pyré (rajčata, sůl), sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak se zeleninou, pečeným bramborem a bylinkovým dipem Složení: kuřecí prsí maso, brokolice, brambory, pepř, sůl, skyr (odtučněné mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), sůl, zelenina	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Vajčková fit pomazánka, žitný chléb	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (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), rajče		
svačina 1	10 hod	Jahodový pudingový koláč	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, jahody, sladidlo, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)		
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, česnek, směs zeleniny, tmavá sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, pšeničná mouka, cukr), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), arašidy, jarní cibulka, rostlinný olej, sůl, pepř, rýžové nudle (rýžová mouka)		
svačina 2	16 hod	Šunka se zeleninou	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextráza, E451, E250, E407, E300), směs zeleniny		
večeře	18 - 20 hod	Krůtí sekaná s červenou řepou a batátovou kaší s restovanou zeleninou	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: mleté krůtí maso, červená řepa, cibule, česnek, vejce (bílek, žloutek), oregano, sůl, pepř, rostlinný olej, batáty, brambory, mléko polotučné		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebíkem	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, paprika červená, rajče, sůl, pepř, salátová okurka, pro vybrané programy slunečnicový chlebík (celozrná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sádlový výtažek)		
svačina 1	10 hod	Zdravý mrkvový dort	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, celozrná špaldová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (olivy), citrónová šťáva, med. Může obsahovat stopy arašidů.		
oběd	12 - 14 hod	Pečená treska s tomatovou omáčkou s paelou	Alergeny: 4, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: filet tresky tmavé, sůl, pepř, olivový olej, citron, tymián, cibule, česnek, bobkový list, paprika červená, paprika žlutá, rýže, suché bílé víno, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), černé olivy, petržel, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, rostlinný olej, jarní cibulka, víno červené, rozmarýn, tymián, bazalka		
svačina 2	16 hod	Sýrová pomazánka se zeleninou	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), gouda, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), paprika sladká, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), pepř, sterilovaná červená paprika (paprika červená sladká, voda, cibule, ocet, cukr, koření), tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl), petrželka, mrkev		
večeře	18 - 20 hod	Pečená kuřecí prsa s bramborovou kaší a špenátem	Alergeny: 9, 11	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, šťáva a kůra z citránu, sůl, sezamové semínko, pepř, špenát		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé / studené
		Složení: rýže arborio, mléko, stévie, švestky, mák, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory okáiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), med		
svačina 1	10 hod	Mrkvový chlebíček	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
		Složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůd, skořice, sůl		
oběd	12 - 14 hod	Citronovo - bylinkový kuskový salát s filírovaným krůtím prsíčkem	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
		Složení: krůtí prsní maso, citrónová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladkolistá petržel		
svačina 2	16 hod	Salát z červené řepy s kozím sýrem	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		Složení: směs salátových listů, červená řepa (červená řepa, ocet, cukr, sůl, pitná voda), kozí sýr (kozí mléko, mlékařská kultura, mikrobiální syřidlo)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí střípsy se sřouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a domácím kečupem	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsní maso, sůl, pepř, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), cornflakes (kukuřičná krupice, kukuřičná mouka, cukr, jedlá sůl s jádem, jodičnan draselný, ječný sladový výtažek, E170), kukuřičná strouhanka (kukuřice, cizrna), sůl, petržel, olivový olej (olivy), černý pepř, brambory, zelenina (paprika červená, cuketa, cibule, mrkev), kečup (rajčata, cibule, feferonka, směs koření, paprika, jablka, dia cukr, česnek, sůl), máslo (pasterizovaná smetana), jarní cibule		

NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	Čoko - granola s jogurtem a ovocným moussesem	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		Složení: granola (ovesné vločky, banán, kokosový olej, mandle, med, kakao), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), směs lesního ovoce, Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	Dýňový cheesecake	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakao, másto (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, paprika sladká, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), cibule, zeleninový vývar (směs zeleniny v různém poměru (mrkev, petržel, celer), celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	Tvarohová pomazánka a mixem semínek	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meduňka (česnek), směs semínek, citrónová šťáva, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pítná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s pečenými bramborami a zeleninou, bylinkový dip	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, batáty, brambory, rostlinný olej, směs koření, lilek, cuketa, paprika červená, mrkev, rostlinný olej, zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), citrónová šťáva, paprika červená sladká, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), skořice, kari, chilli, sůl, zelenina		