

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 28.11. - 4.12.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesné lívancečky s vanilkovým jogurtem, ovoce</b> 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	<b>Čokoládový tvarohový krém</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyselina citrónová), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, kakao, máta, čokoláda, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na česneku, bramborový knedlík, špenát</b> 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, dihydrofosforečnan sodný, uhlíkatý sodný), pšeničná mouka), špenát, smetana ke šlehání ( mléko, smetanová kultura), cibule, česnek	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b> Složení: bulgur ( hrubozrnná 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	<b>Krůtí prsíčko s bramborem, meruňkovým čatni a pečenou zeleninou</b> 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	<b>Řecká fritata s olivami a Feta sýrem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), špenát, rostlinný olej, cibule, mléko polotučné, feta sýr (pasterované ovčí mléko, pasterované kozí mléko, jedlá sůl, syřidlo, sýrařské kultury), olivový olej, olivový olej, olivový olej, kopr, 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: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Banánové smoothie</b> Složení: banán, bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), 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, sladidlo: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papainu z Carica papaya.)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí steak s arašidovou omáčkou, koriandrová rýže</b> 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	<b>Volská oka se zeleninou</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), zelenina, pro vybrané programy knackebrot	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí kostky s petrželkovými bramborami a zeleninou, hořčice</b> 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	<b>Sladký tvaroh s ořechovým mšlí a ovocem</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), stévie, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), mšlí (ovesné vločky, vejce (bílek), sůl, skořice, olivový olej, směs ořechů, med), meruňky. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Podmáslový muffin</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špladová mouka, kypřící prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Pečená kuřecí prsa se zeleninou a rýží</b> Složení: kuřecí prsí maso, paprika červená, dýně Hokkaidó, cibule, rýže, směs koření	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát</b> Složení: Šmakoun natural (vaječný bílek, jitrceolová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtažek), sterilovaná paprika (paprika červená, ocet, cukr, jedlá sůl, cibule, hořčičné semínko, 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	<b>Kuřecí steak se zeleninou, pečeným bramborem a bylinkovým dipem</b> Složení: kuřecí prsí maso, brokolice, brambory, pepř, sůl, sýr (odtučněné mléko, mlékařská kultura), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), sůl, zelenina	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vajíčková fit pomazánka, žitný chléb</b> 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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajče	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Jahodový pudingový koláč</b> Složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřící prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aromata, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, jahody, sladidlo, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob</b> Složení: kuřecí prsí 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)	Alergeny: 1, 5, 6, 9	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	<b>Šunka se zeleninou</b>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), směs zeleniny		
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s červenou řepou a batátovou kaší s restovanou zeleninou</b>	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	<b>Snídaňová fritata se zeleninou a slunečnicovým chlebíkem</b>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		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	<b>Zdravý mrkvový dort</b>	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 arašídů.		
oběd	12 - 14 hod	<b>Pečená treska s tomatovou omáčkou s paelou</b>	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	<b>Sýrová pomazánka se zeleninou</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékárenské kultury), gauda, 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	<b>Pečená kuřecí prsa s bramborovou kaší a špenátem</b>	Alergeny: 9, 11	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, rostlinný olej, směs koření, cizrna, mrkev, celer, česnek, cibule, šťáva a kůra z citrónu, sůl, sezamové semínko, pepř, špenát		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Mléčná rýžová kaše se švestkami a mákem</b>	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 okřasová 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	<b>Mrkvový chlebíček</b>	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
		složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá soda, skořice, sůl		
oběd	12 - 14 hod	<b>Citronovo - bylinkový kuskusový salát s filrovaným krůtím prsíčkem</b>	Alergeny: 1, 8	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, citrónová kůra, směs bylinek, kuskus (pšeničná celozrná krupice), sůl, pepř, med, mrkev, mandle, hladká petržel		
svačina 2	16 hod	<b>Salát z červené řepy s kozím sýrem</b>	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	<b>Kuřecí stripsy se šťouchanými bramborami a grilovanou zeleninou a domácím kečupem</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, sůl, pepř, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), cornflakes (kukuřičná krupice, kukuřičná mouka, cukr, jedlá sůl s jodem, 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, jablko, dia cukr, česnek, sůl), máslo (pasterizovaná smetana), jarní cibule		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Čoko - granola s jogurtem a ovocným mousem</b>	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	<b>Dýňový cheesecake</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		Složení: vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýně hokaido, ovesné vločky, kakao, máslo (pasterizovaná smetana), med, kukuřičný škrob, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zázvor, skořice		
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstoviny s paprikovou omáčkou s kuřecím masem</b>	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), celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)		
svačina 2	16 hod	<b>Tvarohová pomazánka a mixem semínek</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meduňka (česnek), směs semínek, citrónová šťáva, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvás (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s pečenými bramborami a zeleninou, bylinkový dip</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		Složení: kuřecí prsí maso, batáty, brambory, rostlinný olej, směs koření, lilce, 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		