

Jídelníček Vitalbox 22. 11. - 28. 11. 2021 - MAMA program

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná rolka s žervé, sníadaňový salátek s jablkem a mrkví		
		<p>sloužení: vejce(bílek, žloutek), ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablko, citronová šťáva, stévie, petrželka, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvás (žitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Borůvkový tvaroh		
		<p>sloužení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), borůvky, sladidlo</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s krutím masem		
		<p>Sloužení: krutí prsí maso, cibule, dýně Hokkaidó, pepř, olivový olej, směs koření, směs bylinek, rýže, bílé víno, šlavoř, zeleninový vývar (směs kořenové zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel)), sůl, hladkokrástá petržel</p>	Alergeny: 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Kokosový cottage s ovocem		
		<p>sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), kokos, ovoce, stévie</p>	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Špenátové noky se smetanovou omáčkou a kuřecími kousky		
		<p>Sloužení: kuřecí prsí maso, česnek, smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, listový špenát, noky (mšičkový ořech, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)</p>	Alergeny: 1, 6, 7	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosové cottage lívance s oříchky		
		<p>sloužení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), vejce (bílek, žloutek), kokosová mouka, kokos, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ovesné vločky, stévie, směs lesního ovoce</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	Meruňkový flapjack		
		<p>sloužení: ovesné vločky, kefirové mléko (mléko, kefirové kultury, bakterie mléčného kvašení), tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), vejce (bílek, žloutek), banán, skořice, med, meruňky</p>	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svičková		
		<p>sloužení: hovězí přední maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), olivový olej (oliva), kokosové mléko (extrakt z ořechu, voda), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, sůl, kypřicí látky, pšeničná mouka)</p>	Alergeny: 1, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Dýňová omeleta se zeleninou a žitným chlebem		
		<p>sloužení: dýně Hokkaidó, celozrná špaldová mouka (špalda), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
večeře	12 - 14 hod	Krutí sekaná s brokolící, šfouchaným bramborem a citronovým hráškem		
		<p>sloužení: krutí prsí maso, brokolice, řapíkatý celer, majoránka, celozrné pečivo (celozrná pšeničná mouka, voda, kvasnice, rostlinný olej, sůl), vejce (bílek, žloutek), česnek, sůl, pepř, brambory, máslo (pastorizovaná smetana), hrášek, cukr žitný, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), pažitka, citronová kůra, bazalka, mята</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Michaná vajíčka se šunkou, zeleninová obloha		
		<p>sloužení: vejce(bílek, žloutek), koření, zelenina (okurka solátová, rajče), rostlinný olej, sůl, pepř, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl)</p>	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	Proteinové perníkové muffiny		
		<p>sloužení: celozrná špaldová mouka, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékávací látku (fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečná pšeničná vláknina, stabilizátory okřídlená a vanthanová guma, aroma, protispékávací látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidlo sukralosa a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), polotučné mléko, kokosový olej, med, kokos, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), jablko</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Těstoviny s rajčatovou omáčkou a kuřecím masem		
		<p>sloužení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajče, sůl), rostlinný olej, sůl, pepř, celozrné těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Ovocný salát s ořechy		
		<p>sloužení: směs sezónního ovoce, směs ořechů</p>	Alergeny: 8	Typ jídla: studené

večeře	12 - 14 hod	Kuřecí ragú na kořenové zelenině, pečený brambor		
		složení: kuřecí prsí masa, rostlinný olej, cibule, česnek, mrkev, petržel, celer, celer fapikantý, rajčata, sůl, pepř, jalovec, rozmarýn, brambor	Alergeny: 9	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo - tvarohový kelímek s ořechovým mlsím, ovoce		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), vejce (bílek, žloutek), kokos, olivový olej, sůl, skořice, rozinky, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Slaný dýňový koláč		
		složení: dýně Hokkaidó, celozrnná špalďová mouka (špalda), rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, destroza, E451, E250, E407, E300), řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), cibule, česnek, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Rýže s pečenou zeleninou a hovězími nudličkami		
		složení: hovězí masa, cibule, česnek, mrkev, fapikantý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, plocholistá petržel, rajčata, rýže	Alergeny: 1, 3, 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Fit rybičková pomazánka		
		složení: sardinky (sardinka obecná, slunečnicový olej, sůl, chilli), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření vřetaček), mrkev, jarní cibulka, žitný chléb (žitný kvas (pštná 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, 4, 7	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí steak se smetanovými brambory a grilovanou zeleninou		
		složení: kuřecí prsí masa, sůl, pepř, rostlinný olej, brambory, smetana (mléko, smetanová kultura), mléko polotučné, muškátový oříšek, cibule, česnek, sůl, pepř, paprika červená, lilek, cuketa, mrkev	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Pestrá pomazánka s žitným chlebem		
		složení: nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, tvrdý sýr (Eidam: mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura), vejce (bílek, žloutek), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřetaček koření), pažitka, sůl, pepř, paprika červená, žitný chléb (žitný kvas (pštná 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, 10	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Fitness brownies z červené řepy		
		složení: vejce (bílek, žloutek), červená řepa, bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, proteinový prášek (sýrovatkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), sýrovatkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, kofeín sodný, sladidlo sukralóza a steviolglykosidy, borivina beta-karoten), jablko, kokoa, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kedgeree rýže s treskou a vejcem		
		složení: filet tresky, bobkový list, rýže, olivový olej, jarní cibulka, česnek, kari, šťáva z citronu, vejce (bílek, žloutek), koriandr, pepř	Alergeny: 3, 4	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami se zeleninou		
		složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené / teplé
večeře	12 - 14 hod	Kuřecí šňavnatá prsa se sezamem a mrkvovo - bramborovým pyré		
		složení: kuřecí prsí masa, rostlinný olej, máslo (pasteurizované smetana), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, vřetaček koření) směs koření, sůl, pepř, sezam, tymián, brambory, mrkev, mléko, fazolové lusky	Alergeny: 7, 10, 11	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Kuskusový náčyp s meruňkami s jogurtovým přelivem		
		složení: kuskus (semalina z tvrdé pšenice – celozrnná, voda), odtužený tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kôra), kokosový olej, kokos, meruňky	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Tiramisu		
		složení: vejce (bílek, žloutek), celozrnná špalďová mouka, sladidlo, tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařská kultura), lučina light (smetana, mlékařská kultura), instantní káva, kakaó	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Krůtí závitky s rýží		
		složení: krůtí prsí masa, anglická slanina (vepřový bok, voda, sůl, E250, cukr, E450, E451, E301, E150d), olivový olej (olivový), sušená rajčata, špenát, balkánský sýr (mléko, sůl, mlékařské kultury, syřidlo), paprika červená, bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), česnek, šalvěj, sůl, pepř, slunečnicový olej, rýže, kari, vejce (bílek, žloutek)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	Fitness šopský salát		
		složení: solátová okurka, zelená paprika, rajčata, mix listových salátů, pepř, sýr balkánský (mléko, jedlá sůl, mlékařská kultura, syřidlo)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	12 - 14 hod	Pečená kuřecí prsa s brambory a zeleninou		
		složení: kuřecí prsní maso, rostlinný olej, směs koření, brambor, sůl, pepř, cibule, rajčata, česnek, másto (pasteurizovaná smetana), zázvor, směs koření, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurt s čokoládovou granolou, ovoce		
		složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), banán, kokosový olej, kakao, med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Makový chlebiček		
		složení: celozrnná špaldová mouka, vejce(bílek, žloutek), mandlový extrakt, mléko polotučné, mák, kokosový olej, med, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Bramborové noky s houbovou omáčkou a krutím masem		
		složení: krutí prsní maso, směs koření, smetana (mléko, smetanová kultura), sůl, směs hub, noky (pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, ječťák, sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Pomazánka z cottage syru s rajčaty, paprikou a lněnými semínky		
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), jarní cibulka, paprika červená (paprika červená, voda, ocet, cukr, sůl, cibule, hořčičné semeno, koření-výtažek), cherry rajčata, sůl, pepř, lněné semínko, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Hovězí Massaman kari s bramborem, mrkví		
		složení: hovězí zadní maso, mrkev, cibule, zázvor, česnek, koriandr, kari, kokosové mléko (kokosové ořechy, pitná voda), rybi omáčka, skořice, limeta, rostlinný olej, sůl, brambory	Alergeny: 8	Typ jídla: teplé