

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 29. 11. - 5. 12. 2021

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vaječná fritáta se zeleninou</b>		
		složení: máslo (pasterizovaná smetana), paprika červená, sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (žitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), worchester (žitná voda, ocet, cukr, jedlá sůl max. 6 %, stolní víno, švestková pavlata (švestky, jablko, pektin, kyselina citrónová), směs koření, barvivo E150d, sušený rajčatový protlak, aroma, chilli extrakt, česnekový extrakt), zakysaná smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření)	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Cuketový makovec</b>		
		složení: cuketa, jablko, 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>Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky</b>		
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, cibule, česnek, rajčata, kuřecí vývar ( směs kuřecího masa (maso, kosti) a zeleniny v různém poměru (mrkev, celer, petržel), bílé víno, bobkový list, rozmarýn, černé olivy, sůl, pepř, noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem</b>		
		složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kulture, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí roláda s petželkovou strouhankou, mačkané brambory a salát s broskvemi</b>		
		složení: krůtí prsí maso, celozrné pečivo (celozrné pečivo (pšeničná mouka, žitná voda, celozrná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrná mouka, pšeničný lepek, sójová mouka, ten, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas (mlynářské žitné vřábky, žitná sládková mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, prazná pšeničná sládková mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovitka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječná sládková mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), petrželka plocholistá, česnek, cibule, dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), med, broskve, mrkev, cibule červená, paprika červená, slunečnicová semínka	Alergeny: 1, 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakakový domácí Přibináček s ořechovým máslem a švestkovým mousem</b>		
		složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kulture), máslo (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, vanilky, kokos, med), ovoce: vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacené jádrem, E101, E160e), smetana ke šlehatí (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. Může obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Oreo cheesecake</b>		
		složení: pšeničná hladká mouka, stévie, akako, jedlá sůd, sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená sýrovitka, sůl, sýrovitka, mléčné kulture, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kulture), vanilkové aroma, citrónová kůra, citrónová šťáva, zakysaná smetana (smetana, kukuřičný škrob, bakterie mléčného kysání), želatina	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bratislavská omáčka s hovězím masem a rýží</b>		
		složení: hovězí zadní maso, sůl, rostlinný olej, cibule, celozrná mouka pšeničná rajčatový protlak ( rajčata, sůl), mléko polotučné, smetana ke šlehatí (mléko, smetanová kultura), mrkev, celer, sterilovaná okurka, rýže, pepř	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Bulgurový salát se sušenými rajčaty</b>		
		složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dekstráza, E451, E250, E407, E300), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kulture, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě s podmáslem, bazalkovou kaší a pečenou zeleninou</b>		
		složení: kuřecí prsí maso, podmáslo (podmáslo, mléko, mlékařské kulture), dijánská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlávě, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, paprika červená, mrkev, cuketa, lilek, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Meruňkové palačinky</b>		
		složení: celozrná špládová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kulture), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Švestkový crumble</b>		
		složení: ovesné vločky, celozrná špládová mouka, vločské ořechy, vřtinový cukr, stévie, skořice, máslo (pasterizovaná smetana), jogurt (mléko, jogurtová kultura, sůl), švestky, kukuřičný škrob, pomerančový džus, vanilkové aroma	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	<b>Grilované tofu v italské marinádě s grilovaným lilkem s miso pastou, tahini dipem a rajčatovým salátem s bulgurem</b>		
		složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, česnek, sůl, pepř, lilek, miso pasta (sojové boby, Aspergillus oryzae), zázvar, sezamové semínko světlé, koriandr, tahini pasta (sezam), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), česnek, sůl, bulgur (hrubě mletá pšenice), rajčata, cibule červená, máta, pepř	Alergeny: 6, 7, 11	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Grilované cuketové rolky plněné kozím sýrem</b>		

		<p>složení: cuketa, rostlinný olej, sůl, pepř, ricotta (syrovátka, jedlá sůl, kyselina citranová), parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, sýřidlo, jasyozym), citrónová kůra, bazalka, cherry rajče</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Sekané hovězí s pečenými brambory, zeleninou a hořčicí</b>		
		<p>složení: brambory, červená řepa, mrkev, celer, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtěžek koření), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný špeck, sýrová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlynské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura)/ pšeničné klíčky, cukr, sůl; pražené pšeničné sladové mouko, stabilizátor E412, sušená syrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sójový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/ ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450, bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), mléko, vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

#### ČTVRTEK

snídaně	7 - 9 hod	<b>Kokosová ovesná kaše s opraženými ořechy a broskvemi</b>		
		<p>složení: ovesné vločky, broskev, máslo (pasterizovaná smetana), kokosové mléko (extrakt z kokosu), rozinky, vlašské ořechy</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Čokoládový malináč</b>		
		<p>složení: vejce (bílek, žloutek), arašidové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkový aroma), mléko, med, jablečné pyré, spáldová celozrnná mouka, kypřící prášek do pečiva, maliny</p>	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Candát s lehkým bramborovým salátem</b>		
		<p>složení: brambory, jablko, dýně Hokkaidó, mrkev, pažitka, olivový olej, hořčice, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, flet candida, kmín, máslo (pasterizovaná smetana)</p>	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Dýňová cottage pomazánka</b>		
		<p>složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Wrap s kuřecím masem a zeleninou</b>		
		<p>složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E382, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule (červená, kuřecí prsní maso, cibule, uzená paprika, sázvor, česnek, žitný cukr, biondo</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé

#### PÁTEK

snídaně	7 - 9 hod	<b>Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímeček s ovesnými vločkami a kokosem</b>		
		<p>složení: ovesné vločky, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh ( mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Víšňovo - banánové smoothie</b>		
		<p>složení: banán, víšně, stévie</p>	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Těstovinový salát s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou</b>		
		<p>složení: kuřecí prsní maso, uzená paprika, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), řepkatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	<b>Terina z červené řepy a kozího sýra, vlašské ořechy</b>		
		<p>složení: olivový olej, červená řepa, kozí sýr (pasterované kozí mléko, smetana, sůl, mlékařské kultury), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), tymián, pažitka, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), vlašské ořechy</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Holandský karbanátek s petrželkovými brambory, kyselou okurkou a hořčicí</b>		
		<p>složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtěžek koření), sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtěžek), krůtí prsní maso, sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, sýřidlo, mlékařské kultury), vejce (bílek, žloutek), smetana ke šleháni (mléko, smetanová kultura), sůl, pepř</p>	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

#### SOBOTA

snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou</b>		
		<p>složení: celozrnná spáldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Broskvový tvaroh</b>		
		<p>složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, broskev, pro vybrané programy ovesné vločky</p>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Křupavé hovězí nudličky s zeleninou</b>		
		<p>složení: rýžové nudle (rýžová mouka), hovězí zadní maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sýrová omáčka (sýrové baby, maňská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

svačina 2	16 hod	<b>Ceasar salát s parmazánem</b>		
		<p>složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, sýr/čládo, lysozym), celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lipkek, sójová mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlyniské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura/, pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražený pšeničný sladová mouka, stabilizátor E412, sušená sýrovátka, glukóza, pšeničné vločky, emulgátor E472e, E322-sojový, ječný sladový extrakt/ječný slad, voda/, ječná sladová mouka, směs koření, maltodextrin, regulátor kyselosti E341, E450), bramborový škrob, enzymy, látka zlepšující mouku E300), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), majonéza (voda, rostlinný olej, modifikovaných škrob, stabilizátory guma guar a xantán, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbát draselný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dijonská (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)</p>	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuře v BBQ marinádě s pečenými brambory</b>		
		<p>složení: brambory, kuřecí prsí maso, sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), uzená paprika, med, chilli, paprika červená, cuketa, cibule červená, mrkev</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé

## NEDĚLE

snídaně	7 - 9 hod	<b>Čokoládová granola s jogurtem a borůvkami</b>		
		<p>složení: ovesné vločky, proteinový prášek (sýrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispékavou látku fosforečnan vápenatý), sýrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory alkosolová a vanhanová guma, aroma, protispékavá látka acid křemičitý, chlorid sodný, stabilizační cukrářská a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, borůvky lesní</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Citronovo - jogurtová bábovka</b>		
		<p>složení: vejce (žloutek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špladová mouka, kypřicí prášek do pečiva, jedlá soda</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Špaldový salát s dýní, chřestem a rajčaty</b>		
		<p>složení: špalda, sůl, pepř, dýně Hokkaidó, chřest, cherry rajče, rukola, kuřecí prsí maso, rostlinný olej</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2	16 hod	<b>Papriková pomazánka</b>		
		<p>složení: paprika červená, cibule, rajčata, rajčata/rajčata, sůl, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, stévie, sůl, jablko, červená řepa, vejce (žloutek, žloutek), pro vyběhané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, draždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)</p>	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Bramborové noky s grilovanou zeleninou a kuřecím masem</b>		
		<p>složení: kuřecí prsí maso, noky (muškátový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma), paprika červená, mrkev, cuketa, baby kukuřice, smetana ke šleháni (mléko, smetanová kultura)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé