

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 9.5.-15.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Volská oka se zeleninou a žitným chlebem s pomazánkou složení: vejce (bílek, žloutek), paprika červená, okurka, 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), lučina, červená řepa, hořčice, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: teplé / studené
svačina 1	10 hod	Borůvkový tvaroh složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), borůvky, stévie, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí cacciatore s olivami, bylinkami a bramborovými noky složení: kuřecí prsní 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 (muškátový 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	Rajčatový salát s mozzarellou a bazalkovým pestem složení: mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), sůl, pepř), pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s petrželkovou nádivkou, mačkané brambory a salátem s broskvemi složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), petrželka placholístá, česnek, cibule, dijonská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej, sůl, pepř, máslo (pasterizovaná smetana), med, broskve, rukola, máta, slunečnicová semínka	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Kakavový domácí Pribináček s ořechovým mlsím a švestkovým mousem složení: bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mlsí (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), ovoce, vanilková esence, čokoládový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, E101, E160e), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), stévie, mléko, švestky. MŮŽE obsahovat stopy arašídů	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Oreo cheesecake složení: pšeničná hladká mouka, stévie, akako, jedlá sůl, máslo (pasterizovaná smetana), mléko, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, lučina (tvaroh, smetana, sušená syrovátka, sůl, syrovátka, mléčné kultury, mléčné bílkoviny), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), 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	Bratislavská omáčka s hovězím masem a rýží složení: hovězí zadní maso, sůl, rostlinný olej, cibule, celozrnná mouka pšeničná rajčatový protlak (rajčata, sůl), mléka polotučné, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), mrkev, celer, sterilovaná okurka, rýže, pepř	Alergeny 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bulgurový salát se sušenými rajčaty složení: bulgur (hrubě mletá pšenice), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextrans, E451, E250, E407, E300), mozzarella (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajče, sušená rajčata (rajčata, sůl, olivový olej), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, citrónová šťáva	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčka v bylinkové marinádě s podmáslím, bazalkovou kaší a pečenou zeleninou složení: kuřecí prsní maso, podmáslí (podmáslí, mléko, mlékařské kultury), dijonská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), rozmarýn, šlavit, bazalka, tymián, sůl, pepř, brambory, bazalka, mléko, sůl, paprika červená, mrkev, cuketa, illeek, tymián, rozmarýn, citrónová šťáva, olivový olej, sůl, pepř	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Meruňkové palačinky složení: celozrnná špaldová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), meruňky, stévie	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	Švestkový crumble složení: ovesné vločky, celozrnná špaldová mouka, vlašské ořechy, třtinový 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	Pečená kuřecí prsíčka s grilovanou zeleninou a bulgurem složení: kuřecí prsní maso, olivový olej, citrónová šťáva, tymián, rozmarýn, bazalka, sůl, pepř, bulgur (hrubě mletá pšenice), cibule, paprika červená, mrkev, illeek, cuketa	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	Bylinkový tvaroh se zeleninou složení: tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kultury), pažitka, sůl, pepř, okurka, mrkev, řapíkatý celer, knackebrot	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Sekané hovězí s pečenými bramborami, zeleninou a hořčicí složení: brambory, červená řepa, mrkev, celer, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, polníček, hovězí mleté maso, celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sájková mouka, len, pšeničná mouka, sušený žitný a pšeničný kvas/mlýnské žitné výrobky, žitná sladová mouka, pšeničná mouka, startovací kultura), pšeničné klíčky, cukr, sůl, pražená pšeničná sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, 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), mléko, vejce (bílek, žloutek), majoránka, česnek, petrželka, sůl, pepř, rajčata (rajčata, sůl), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně		Borůvkový jogurtovo - tvarohový kelímek s ovesnými vločkami a kokosem složení: ovesné vločky, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), stévie, lesní borůvky, kokos	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1		Mrkvový chlebiček složení: mrkev, špaldová mouka, olivový olej, třtinový cukr, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), jedlá sůl, skořice, sůl	Alergeny: 1, 3, 8	Typ jídla: studené
oběd		Těstovinový salát s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou složení: kuřecí prsní maso, uzená paprika, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda), řapíkatý celer, římský salát, mrkev, sůl, rukola, jarní cibule, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), citrónová šťáva, kopr, petrželka	Alergeny: 1, 3, 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
svačina 2		Terina z červené řepy a kozího sýra, vlašské ořechy 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	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené

večeře		Holandský karbanátek s petrželkovými bramborami, kyselou okurkou a hořčicí	Alergeny: 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, sůl, petrželka, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sterilované okurky v nálevu (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl), hořčičné semínko, koření (výtažek), krůtí prsní maso, sýr eidam 30 % (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčárnské kultury), vejce (bílek, žloutek), smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), sůl, pepř		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Kokosová ovesná kaše s opraženými ořechy a broskvemi	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
		složení: ovesné vločky, broskve, máslo (pasterizovaná smetana), kokosové mléko (extrakt z kokosu), rozinky, vlašské ořechy		
svačina 1	10 hod	Švestkový pudingový koláč	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450i, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jádem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko, sladidlo, švestky, skořice, ovesné vločky, pšeničná mouka, skořice, máslo (pasterizovaná smetana)		
oběd	12 - 14 hod	Candát s lehkým bramborovým salátem	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, jablko, dýně Hokkaidó, mrkev, pažitka, olivový olej, hořčice, sůl, pepř, polníček, filet candáta, kmín, máslo (pasterizovaná smetana)		
svačina 2	16 hod	Dýňová cottage pomazánka	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: dýně Hokkaidó, rostlinný olej, česnek, sůl, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), bazalka, pepř, cibule, polníček, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)		
večeře	18 - 20 hod	Wrap s kuřecím masem a zeleninou	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
		složení: celozrnná tortilla (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), sůl, pepř, rajče, římský salát, cibule červená, kuřecí prsní maso, cibule, uzená paprika, zázvor, česnek, třtinový cukr, biondo		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Špenátové lívance s kukuřicí, žervé a rukolou	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrnná špalďová mouka, mléko, vejce (bílek, žloutek), sůl, jedlá soda, baby špenát, kukuřice, sýr cottage (mléko, smetana, mlékařská kultura, jedlá sůl), sýr žervé (susené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), rukola		
svačina 1	10 hod	Čokoládový dortík s malinovým krémem	Alergeny: 1, 3, 5, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), arašidové máslo (arašidy), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), mléko, med, jablečné pyré, špalďová celozrnná mouka, kypřicí prášek do pečiva, maliny, tvaroh nízkotučný, mascarpone		
oběd	12 - 14 hod	Křupavé hovězí nudličky s zeleninou	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: rýžové nudle (rýžová mouka), hovězí zadní maso, kukuřičný škrob, brokolice, paprika červená, fazolové lusky, česnek, rostlinný olej, sůl, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), cukr, jarní cibulka, pro vybrané programy jasmínová rýže		
svačina 2	16 hod	Cesar salát s parmazánem	Alergeny: 1, 3, 4, 6, 7, 10	Typ jídla: studené
		složení: římský salát, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), celozrnné pečivo (pšeničná mouka, pitná voda, celozrnná směs (pšeničné otruby, slunečnice, pšeničná celozrnná mouka, pšeničný lepek, sójová 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 sladová mouka, stabilizátor E412, sušená syrovátka, 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, stabilizatory guma guar a xantan, vaječné žloutky, kvasný ocet, hořčice, cukr, sůl, konzervant sorbit draseliný, barvivo beta karoten, aroma), vinný bílý ocet, hořčice dýňová (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), cukr, sůl, pepř, česnek, sardelky (ančovičky, slunečnicový olej, vinný ocet, sůl, aromatické byliny a koření)		
večeře	18 - 20 hod	Kuře v BBQ marinádě s pečenými bramborami	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, kuřecí prsní 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		

NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Čokoládová granola s jogurtem a borůvkami	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizatory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakaó, vlašské ořechy, sůl, banán, med, čokoláda, kustovnice, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), stévie, borůvky lesní		
svačina 1	10 hod	Podmáslový muffin	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, citrónová šťáva, citrónová kůra, bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), stévie, pšeničná mouka, celozrnná špalďová mouka, kypřicí prášek do pečiva, jedlá soda, čokoláda		
oběd	12 - 14 hod	Špalďový salát s dýní, chřestem a rajčaty	Alergeny: 1	Typ jídla: studené / teplé
		složení: špalda, sůl, pepř, dýně Hokkaidó, chřest, cherry rajče, rukola, kuřecí prsní maso, rostlinný olej		
svačina 2	16 hod	Papriková pomazánka	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: studené
		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 (bílek, žloutek), pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný srot), voda, celozrnný žitný srot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)		
večeře	18 - 20 hod	Bramborové noky s grilovanou zeleninou a kuřecím masem	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsní maso, noky (muškátový ořech, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorbit draseliný, přírodní aroma), paprika červená, mrkev, cuketa, baby kukuřice, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura)		