

Jídelníček Vitalbox pro MAMA program 16.5.-22.5.2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaový jogurt s ovesnými vločkami a ovocem</b> složení: odtučněný bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura), nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, kakao, ovoce, stévie	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Banánovo - čokoládový chlebiček</b> složení: banán, jablko, vejce (bílek, žloutek), špaldová mouka, ovesné vločky, kakao, 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, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajny z Carica papaya.), kokosový olej, kakao, vanilkový extrakt, sůl kypřící prášek do pečiva	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí prsíčka s hořčičným přelivem, rýží a zeleninou</b> složení: kuřecí prsíkové maso, sůl, pepř, smetana (mléko, smetanová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), směs zeleniny	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Pomazánka z červené řepy</b> složení: nízkotučný tvaroh(mléko, mlékařské kultury), lučina(mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), červená řepa (červená řepa, voda, ocet, cukr, sůl, koření výtažek), křen, sůl, pepř, pro vybrané programy knackebrot(celozrná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s vařeným bramborem a zeleninou</b> složení: krůtí prsíkové maso, vejce (bílek, žloutek), sušený medvědí česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, solátová okurka	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé

ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Vaječná rolka s žervé, snídaní salátek s jablkem a mrkví</b> složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr žervé (sušené mléko, tvaroh, smetana, bramborový škrob, jedlá sůl), mrkev, jablko, mandle	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Meruňkovo - banánové smoothie</b> složení: meruňky, banán, 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, sladidla: acesulfam-K, sukralóza, L-leucin, zahusťovač: xantanová guma, izolát mléčné syrovátky (mléko) (emulgátor: sójový lecitin), dextróza, výtažky bromelainu z Ananas comosus, výtažky papajny z Carica papaya), mléko	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>FIT Rajská omáčka, těstoviny</b> složení: hovězí maso, mrkev, petržel, celer, cibule, bobkový list, nové koření, černý pepř, rajčata, celozrná těstoviny (mouka celozrná pšeničná, mouka celozrná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Vaječný muffin se zapéčenou zeleninou</b> složení: vejce (bílek, žloutek), cibule, žampiony, špenát, zelenina, sůl, pepř	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Quesadilla ve středomořském stylu</b> složení: krůtí prsíkové maso, mozzarella light (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), cuketa, cibule, paprika červená, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), směs italských koření bylinek, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda, žampiony, zelenina	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené / teplé

STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Proteinové lívance s ovocem</b> složení: banán, kokosový olej, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (paststerizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Borůvkový cheesecake</b> složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, želatina (želatina vepřového původu), borůvky lesní, máslo (paststerizovaná smetana), citrónová kůra, vanilkový pudink (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), mléko	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí plátek se zeleninou a bramborovými noky</b> složení: kuřecí prsíkové maso, rostlinný olej, sůl, pepř, směs koření, cibule, paprika červená, lilek, cuketa, mrkev, noky (muškatový oříšek, bramborové vločky, pšeničná mouka, bramborový škrob, rýžová mouka, jedlá sůl, kyselina mléčná, sorban draselný, přírodní aroma)	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Celerový salát s ořechy</b> složení: celer, řapíkatý celer, zakysaná smetana ( mléko, smetanová kultura), tvaroh (mléko, mlékařská kultura), sůl, citrónová šťava	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: studené / teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí na švestkách, šťouchané brambory</b> složení: krůtí prsíkové maso, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivový), mrkev, švestková povidla (sušené švestky, švestková dřeva, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, mandle, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory	Alergeny: 8, 9	Typ jídla: teplé

ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Sýrová fritata se šunkou a zeleninou</b>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: vejce (bílek, žloutek), sýr eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury) vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), rostlinný olej, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, maňská sůl), slunečnicová semínka		
svačina 1	10 hod	<b>Broskvový tvarohový dezert</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
		složení: mléko polotučné, vanilkový puding (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), třtinový cukr, stévie, máslo (pasterizovaná smetana), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mascarpone (smetana, mléko, kyseliny citrónové), broskve		
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuře na paprice s rýží</b>	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, cibule, směs koření, mléko, sůl, směs koření, rýže, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), celozrná mouka		
svačina 2	16 hod	<b>Cottage s žitným chlebíkem a zeleninou</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), zelenina, sůl, pepř, 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)		
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí karbanátek s pečeným bramborem a salátkem z červené řepy</b>	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
		složení: mleté krůtí maso, směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, červená řepa, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura)		

PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tvaroh s kokosovým mlsí, ovoce</b>	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), olivový olej, sůl, skořice, rozinky, kokos, ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů a kokos), ovoce. Může obsahovat stopy arašídů.		
svačina 1	10 hod	<b>Bátátové muffiny</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), mléko nízkotučné, ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforeňnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezlepková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), kakao, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, čokoláda bílá (cukr, kakaové máslo, mléko plnotučné sušené, smetana sušená, sušená sladká syrovátka, laktóza, vanilkový extrakt)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Pečená treska s rajčatovou salsou, kuskus</b>	Alergeny: 1, 4	Typ jídla: teplé
		složení: filet tresky, rajčata, cibule, paprika zelená, olivový olej (olivy), citrónová šťáva a kůra, sůl, pepř, hrášek, kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda)		
svačina 2	16 hod	<b>Sandwich s vejci a zeleninou</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: celozrný toastový chléb (pšeničná mouka celozrná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodičnan draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sladová mouka, sladový extrakt (ječný slad, voda), látka zlepšující mouku kyselina L-askorbátová), regulátor kyselosti octany sodné.), vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, sůl, pepř, paprika červená sladká, římský salát, okurka salátová, mrkev, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), žervé (mléko, mlékařské kultury), sůl, pepř		
večeře	18 - 20 hod	<b>Zeleninovo - kuřecí směs, bramboráčky</b>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
		složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, olivový olej, celozrná mouka, sůl, pepř, majoránka, kuřecí prsí maso, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata		

SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Bylinkový tvaroh se zeleninou</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, zelenina, pro vybrané programy knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)		
svačina 1	10 hod	<b>Dvoubarevný moučník s tvarohem</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
		složení: špalďová mouka, stévie, mléko polotučné, rostlinný olej, kypřicí prášek do pečiva, citrónová kůra, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), vejce ( bílek, žloutek), vanilkový cukr, čokoládový pudingový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)		
oběd	12 - 14 hod	<b>Plněné paprikové lusky s hovězím masem, bulgur</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
		složení: mleté hovězí maso, paprika, červená cibule, rajčatový protlak (rajčata, sůl), česnek, smetana ( mléko, smetanová kultura), rajčata, římský kmín, koriandr, chilli papriky, olivový olej, sůl, pro vybrané programy bulgur (hrubě mletá pšenice)		
svačina 2	16 hod	<b>Dýňové placičky s dipem</b>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
		složení: dýně Hokkaidó, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, sýr Eidam 30% (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mléčkárenské kultury), cibule, česnek, pepř, sůl, olivový olej, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), okurka salátová, máta, citrónová šťáva		
večeře	18 - 20 hod	<b>Filirované krůtí prso s bramborovou kaší a dušenou mrkví</b>	Alergeny: 7	Typ jídla: teplé
		složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, směs koření, brambor, mléko, máslo (pasterizovaná smetana), mrkev		

NEDELE				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kuskusový náky s rybizem</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrná, voda), odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mléko polotučné, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, skořice, citrón (kůra), kokosový olej, kokos, rybiz, citrónová kůra		
svačina 1	10 hod	<b>Dortík s kokosovou panna cottou a ovocem</b>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
		složení: celozrná špalďová mouka, kukuřičná mouka, škrob, cukr, E471, kypřicí prášky (E450, E500), psyllium, E412, E415, sůl, aroma, vejce (bílek, žloutek), rostlinný olej, kokosové mléko, bílý jogurt nízkotučný ( mléko, jogurtová kultura), želatina, tvaroh nízkotučný ( mléko, mlékařské kultury), stévie, třtinový cukr, meruňky		

oběd	12 - 14 hod	<b>Dýňové rizoto s krůtím masem</b>	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
		složení: rýže, cibule červená, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), máslo (pasterizovaná smetana), tymián, sůl, kuřecí prsí maso		
svačina 2	16 hod	<b>Šunka s koprovou pomazánkou</b>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
		složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextráza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), kopr, bylinková sůl, 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), zelenina		
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuře v citronovozázvorové marinádě s pečenými bramborami a grilovanou zeleninou</b>	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
		složení: kuřecí prsí maso, olivový olej, citrónová šťáva, zázvor, petrželová nať, česnek, sůl, pepř, brambory, paprika červená, mrkev, cibule, cuketa		