



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 15.10.

- SNÍDANĚ** Pórková pomazánka s lučinou **M**, knackebrot **L**  
**SVAČINA I** Čerstvý ananas s medem a lískovými ořechy **O**  
**OBĚD** Pečená zelenina s grilovaným tofu **S**, jasmínová rýže s mandlemi **O**, olivový olej  
**SVAČINA II** Salát z červené řepy s cottage sýrem a slunečnicovými semínky **M**, dýňový olej  
**VEČEŘE** Hustá čočková polévka se lžící zakysané smetany **C M S**, celozrnný chléb **L**

## Úterý 16.10.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s jablky, chia semínky a kokosovým olejem **M L O**  
**SVAČINA I** Smoothie mango s bílým jogurtem, avokádem a skořicí **M**  
**OBĚD** Zapečené bezlepkové těstoviny se zeleninou a sýrem **M**  
**SVAČINA II** Rajčatový salát s feta sýrem **M**, olivový olej  
**VEČEŘE** Dušená mrkev s pečeným tofu **S**, vařené brambory s petrželkou

## Středa 17.10.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s hruškami, skořicí a nepraženým kakaem **M**  
**SVAČINA I** Tapioka pudink s čerstvým ovocem, kokosovým mlékem a oříšky **O**  
**OBĚD** Tofu s fazolkami **S**, rýže natural s lněným semínkem, konopný olej  
**SVAČINA II** Cizrnový salát s avokádem a zeleninou  
**VEČEŘE** Dušená brokolice s hráškem a kozím sýrem **M**, olivový olej

## Čtvrtek 18.10.

- SNÍDANĚ** Ředkvičková pomazánka s ricottou a cibulkou **M**, žitný kváskový chléb **L**  
**SVAČINA I** Miso polévka s mořskou řasou, rýží a tofu **S**  
**OBĚD** Zeleninové rizoto se sušenými rajčaty, parmazán **M**  
**SVAČINA II** Mrkvový salát s broskví a lískovými oříšky **O**  
**VEČEŘE** Celozrnná tortilla plněná fazolemi, rýží, avokádem a kozím sýrem **M L**

## Pátek 19.10.

- SNÍDANĚ** Tvarohový dezert se švestkami, ořechy a zakysanou smetanou **M X**  
**SVAČINA I** Smoothie ananas & goji se špetkou skořice **X**  
**OBĚD** Pikantní dušená zelenina s houbami a fazolemi, rýže natural, olivový olej  
**SVAČINA II** Cuketové carpaccio se sušenými rajčaty a mozarellou **M**, olivový olej  
**VEČEŘE** Pečená červená řepa s cizrnou a ovčím sýrem **M**, quinoa s petrželkou

## Sobota 20.10.

- SNÍDANĚ** Hrášková pomazánka s česnekem **M**, celozrnný chléb **L**  
**SVAČINA I** Smoothie nepražené kakao s banánem a vlašskými ořechy **O**  
**OBĚD** Pečená zelenina s černou čočkou, bezlepkové rýžové těstoviny, olivový olej  
**SVAČINA II** Šopský salát s balkánským sýrem a chia semínky **M**  
**VEČEŘE** Halušky se zelím a brynzou **M L**, tempeh s cibulkou **S**

**C** Celer   **H** Hořčice   **M** Mléko   **L** Obiloviny obsahující lepek   **X** Oxid siřičitý a siřičitany   **A** Podzemnice olejná  
(Arašídny)   **Z** Sezamová semena (sezam)   **O** Skořápkové plody (ořechy)   **S** Sójové boby (sója)   **V** Vlčí bob,  
(Lupina)

---

Výrobce Lakšmí s.r.o., Jabloňova 586, Zlín - Kostelec, [www.krabickyprozdravi.cz](http://www.krabickyprozdravi.cz), [info@krabickyprozdravi.cz](mailto:info@krabickyprozdravi.cz), tel: 731 523 714

# SEZNAM POTRAVINOVÝCH ALERGENŮ, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU

---

## **C** CELER

a výrobky z něj

## **H** HOŘČICE

a výrobky z ní

## **K** KORÝŠI

a výrobky z nich

## **I** MĚKKÝŠI

a výrobky z nich

## **M** MLÉKO

a výrobky z nich

## **L** OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK

pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich

**X** **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**

a koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg, vyjádřeno SO<sub>2</sub>

**A** **PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**

a výrobky z nich

**R** **RYBY**

a výrobky z nich

**Z** **SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**

a výrobky z nich

**O** **SKOŘÁPKOVÉ PLODY (OŘECHY)**

mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makademie a výrobky z nich

**S** **SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**

a výrobky z nich

**V VEJCE**

a výrobky z nich

**V VLČÍ BOB, (LUPINA)**

a výrobky z něj