



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 3.12.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s ovocem a ricottou (M) (L), ghí (M)
- SVAČINA I** Oříškové müsli s řeckým jogurtem a skořicí (M) (L) (O)
- OBĚD** Pečená dýně s fazolkami, ovčím sýrem a slunečnicovými semínky (M), jasmínová rýže s petrželkou, olivový olej
- SVAČINA II** Plněná paprika s lučinou a bylinkami (M)
- VEČEŘE** Hustá špenátová polévka s tofu (C) (S), celozrnný chléb (L)

## Úterý 4.12.

- SNÍDANĚ** Hrášková pomazánka s žervé a česnekem (M), žitný kváskový chléb (L)
- SVAČINA I** Čerstvý citrusový salát se zakysanou smetanou a kardamomem (M)
- OBĚD** Gratinované cukety se sušenými rajčaty a parmazánem (M), rýže natural s olivami, olivový olej
- SVAČINA II** Jarní salát s mozzarellou (M)
- VEČEŘE** Kukuřičná tortilla plněná cizrnou, rajčaty, rukolou a kozím sýrem (M), rajčatová salsa

## Středa 5.12.

- SNÍDANĚ** Rajčatová pomazánka s pórkem (M), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** RAW kuličky s oříšky a meruňkami (X) (O), čerstvé ovoce
- OBĚD** Pečená zelenina s mungo klíčky a tofu (S), pečené brambory s bylinkami, dýňový olej
- SVAČINA II** Hustá miso polévka s mořskou řasou a kořenovou zeleninou (S)
- VEČEŘE** Dušená brokolice s feta sýrem (M), konopný olej

## Čtvrtek 6.12.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s banánem a chia semínky (M), mandlové máslo (O)
- SVAČINA I** Smoothie mango s bílým jogurtem, avokádem a skořicí (M)
- OBĚD** Zeleninové rizoto s cizrnou a parmazánem (M), olivový olej
- SVAČINA II** Salát z červené řepy se slunečnicovými semínky a kozím sýrem (M)
- VEČEŘE** Pečené purpurové fazole se zeleninou, quinoa s kukuřicí

## Pátek 7.12.

- SNÍDANĚ** Tapioka pudink s kokosovým mlékem a ovocem (O)
- SVAČINA I** Čerstvý ananas s kokosem a zakysanou smetanou (M)
- OBĚD** Dušená zelenina s majoránkou a tofu (S), rýže natural s červenou čočkou, dýňový olej
- SVAČINA II** Řecký salát s feta sýrem, červenou cibulí a olivami (M)
- VEČEŘE** Dušené fazolové lusky s česnekem a tofu (S), olivový olej

## Sobota 8.12.

- SNÍDANĚ** Pomazánka z červené řepy s lučinou a jarní cibulkou (M), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Borůvkové smoothie s banánem, kokosovým mlékem a mandlemi (O)
- OBĚD** Dušená dýně s tempehem (S), dušený bulgur s bylinkami (L), konopný olej
- SVAČINA II** Fazolový salát s červenou paprikou, olivami a rukolou
- VEČEŘE** Hustá hrášková polévka s ječmenem a celerem (C) (L) (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