



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 11.3.

- SNÍDANĚ** Rýžový nákyp s meruňkami, tvarohem a skořicí (M)
- SVAČINA I** Tvarohový pohár s ovocem a oříšky (M, O)
- OBĚD** Zeleninové sójové kostky s jasmínovou rýží a petrželkou (S)
- SVAČINA II** Sýrové rolky s domácí bylinkovou lučinou (M), knackebrot (L)
- VEČEŘE** Hlívová polévka s mrkví (C, S)

Úterý 12.3.

- SNÍDANĚ** Sladká rýže s oříšky, rozinkami, skořicí a kokosovým olejem (X, O)
- SVAČINA I** Ředkvičková pomazánka s pažitkou (M), celozrnný chléb (L)
- OBĚD** Směs z fazolových lusků s cizrnou (M, S), jasmínová rýže se slunečnicí
- SVAČINA II** Kedlubnový salát s mrkví
- VEČEŘE** Brokolice na páře se sýrovou omáčkou (M), rýžové těstoviny

Středa 13.3.

- SNÍDANĚ** Cizrnová pomazánka s tahini (Z), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Borůvkové smoothie s banánem a kokosem (X)
- OBĚD** Tagliatelle s rajčatovou omáčkou a plátkem robi (L)
- SVAČINA II** Mrkvový perkelt
- VEČEŘE** Dušený bulgur se zeleninou a ovčím sýrem (M, L), dýňový olej

Čtvrtek 14.3.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s ricottou a sušenými brusinkami (M, X), mandlové lupínky (O), ghí (M)
- SVAČINA I** Ananas s kiwi, řecký bílý jogurt (M)
- OBĚD** Zapečené tvarohové těstoviny (M, L), ovocný přeliv
- SVAČINA II** Rajčatovo - okurkový salát s olivami a feta sýrem (M)
- VEČEŘE** Pečená máslová dýně s cuketou, quinoa s kukuřicí

Pátek 15.3.

- SNÍDANĚ** Zeleninová tofu pomazánka se sojanézou (S), žitný kváskový chléb (L)
- SVAČINA I** Mrkvový salát s jablky a medem
- OBĚD** Květákové rizoto se žampiony a hermelínem (M)
- SVAČINA II** Čočkový salát s jarní cibulkou a kápíí
- VEČEŘE** Pečená zelenina s červenou čočkou, rýže natural se lněnými semínky, konopný olej

Sobota 16.3.

- SNÍDANĚ** Pohankovo-kukuřičná kaše s medem a čerstvým ovocem
- SVAČINA I** Čerstvý ananas sypaný kokosem a oříšky (X, O)
- OBĚD** Těstoviny s cuketou a tofu karbanátky (L, S)
- SVAČINA II** Rajská polévka s rýží a cizrnou (C, S)
- VEČEŘE** Zeleninové rizoto s parmazánem (M)

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, 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 SO₂

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