



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 15.4.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše s ghí, rozinkami a medem **M**
- SVAČINA I** Vanilkový pudíng s ovocem a oříšky **M O**
- OBĚD** Dušená zeleninová směs s robi nudličkami **L**, quinoa se slunečnicovými semínky, olivový olej
- SVAČINA II** Míchaný salát s ředkvičkami a červenou čočkou, feta sýr, olivový olej **M**
- VEČEŘE** Pečená zelenina s dýňovými semínky, rýže basmati s bylinkami

Úterý 16.4.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše s čerstvým ananase, jablky, mandlemi a skořicí **M O**
- SVAČINA I** Brokolicová pomazánka **M**, knackebrot **L**
- OBĚD** Vegetariánská svíčková, robi plátek **C H M L**, domácí špaldový knedlík **L**
- SVAČINA II** Okurkový salát
- VEČEŘE** Dušený kuskus s rajčaty, tofu a olivami **L S**, olivový olej, rukola

Středa 17.4.

- SNÍDANĚ** Sýrová pomazánka s řeřichou **M**, celozrnný chléb **L**
- SVAČINA I** Tvarohový kelímek s ovocem a oříšky **M O**
- OBĚD** Tofu s rajčaty a mungo klíčky **S**, jasmínová rýže
- SVAČINA II** Kedlubново paprikový salát
- VEČEŘE** Zapečené těstoviny se žampiony **M L**

Čtvrtek 18.4.

- SNÍDANĚ** Musli s goji a lněnými semínky **L X**, řecký bílý jogurt, skořice **M**
- SVAČINA I** Smoothie matcha s pomerančem
- OBĚD** Celozrnná tortila se zeleninou, ovčím sýrem a uzeným tofu **M L S**, česnekový dip **M**
- SVAČINA II** Dýňový krém se lžící zakysané smetany a dýňovými semínky **C M S**
- VEČEŘE** Pečená cuketa se sušenými rajčaty, basmati rýže

Pátek 19.4.

- SNÍDANĚ** Bylinková pomazánka z ricotty **M**, žitný kváskový chléb **L**
- SVAČINA I** Ovocný salát
- OBĚD** Ratatouille s parmazánem **M**, jasmínová rýže
- SVAČINA II** Salát z pečených paprik s olivami a pórkem
- VEČEŘE** Gratinovaný květák s brokolicí **M**

Sobota 20.4.

Krabičky nevydáváme

Pravěd
restaurace pro zdraví

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

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