



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 22.4.

KRABIČKY NEVYDÁVÁME

## Úterý 23.4.

KRABIČKY NEVYDÁVÁME

## Středa 24.4.

- SNÍDANĚ** Obložená žitná bulka se zeleninou (M, L, S)
- SVAČINA I** Banán s medem a bílým jogurtem (M), lněné semínko
- OBĚD** Vídeňský bramborový salát s grilovaným plátkem tofu (H, S)
- SVAČINA II** Rajčatový salát s cibulkou, feta sýr, olivový olej (M)
- VEČEŘE** Gratinovaná brokolice s rajčaty a sýrem (M), jasmínová rýže s jáhly

## Čtvrtek 25.4.

- SNÍDANĚ** Jablkové palačinky s marmeládou, ovocem a zakysanou smetanou (M, L, S)
- SVAČINA I** Čerstvé jahody s mandlemi a kakaovými boby (O), bílý jogurt, makový olej (M)
- OBĚD** Semínkové karbanátky s brokolicí (L), vařený brambor s pažitkou
- SVAČINA II** Cizrnový salát se zeleninou, dýňový olej
- VEČEŘE** Restovaná brokolice na cibulce, s mrkví a smetanou (M), parmazán (M), basmati rýže

## Pátek 26.4.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s kokosovým mlékem (O), čerstvé hrozny, skořice
- SVAČINA I** Strouhaná mrkev s jablky, oříšky a brusinkami (X, O), med
- OBĚD** Pohankové rizoto s dýní (M), parmazán (M)
- SVAČINA II** Jarní salát s ředkvičkami
- VEČEŘE** Pečená zelenina, robi nudličky (L), basmati rýže s červenou čočkou

## Sobota 27.4.

- SNÍDANĚ** Ovesné musli s mandlemi a chia semínky (L, O), řecký bílý jogurt (M)
- SVAČINA I** Ovocný kelímek s bílým jogurtem (M, O)
- OBĚD** Lasagne s rajčaty (L, S)
- SVAČINA II** Salát z čínské zelí s okurkou a koprem
- VEČEŘE** Těstoviny se sušenými rajčaty a fazolemi (L)

*Prasád*  
restaurace pro zdraví

(C) Celer (H) Hořčice (M) Mléko (L) Obiloviny obsahující lepek (X) Oxid siřičitý a siřičitany (A) Podzemnice olejná (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 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