



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 7.1.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše s hruškami, mandlemi, skořicí a bio kokosovým olejem (M) (L) (O)
- SVAČINA I** Malinové smoothie s kokosovým mlékem a avokádem (X) (O), skořice
- OBĚD** Grilovaná zelenina s bylinkami (S), bramborová kaše s pórkem (M)
- SVAČINA II** Zeleninový salát s cherry rajčátky, konopný olej, konopná semínka
- VEČEŘE** Dušená brokolice na páře s česnekem a feta sýrem (M), olivový olej

Úterý 8.1.

- SNÍDANĚ** Papriková pomazánka s ricottou (M), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Ovocný salát s bílým jogurtem a skořicí (M)
- OBĚD** Pohanková tortila s ledovým salátem, rajčaty a rýží, jogurtovo-bylinkový dip (M)
- SVAČINA II** Pórkový krém s brambory (C) (M) (S), bezlepkové krutony
- VEČEŘE** Kuskus s hráškem, brokolicí a mrkví (L), sýr ementál (M), olivový olej

Středa 9.1.

- SNÍDANĚ** Rajčatová pomazánka s lučinou, jarní cibulkou a lněnými semínky (M), žitný kváskový chléb (L)
- SVAČINA I** Tapioka pudink s kokosovým mlékem a ovocem (X) (O), kakaové boby
- OBĚD** Houbová směs s grilovaným tofu (S), basmati rýže
- SVAČINA II** Rajčatový salát s fetou (M), olivový olej
- VEČEŘE** Smetanové pohankové rizoto s dýní (M), parmazán (M)

Čtvrtek 10.1.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s jablky, oříšky a skořicí (L) (O), ghí (M)
- SVAČINA I** Jablečný salát s avokádem a hořčičnou zálivkou (H)
- OBĚD** Cizrnové kuličky, míchaný salátek z čínského zelí s kukuřicí, olivový olej
- SVAČINA II** Carpaccio z červené řepy s kozím sýrem a rukolou (M), dýňový olej
- VEČEŘE** Dýňová polévka se lžící zakysané smetany (C) (M) (L) (S), žitný kváskový chléb (L)

Pátek 11.1.

- SNÍDANĚ** Ořechové musli se sušeným ovocem (L) (X), řecký bílý jogurt (M)
- SVAČINA I** Ananasové smoothie s goji (X), skořice
- OBĚD** Rizoto s brokolicí a sójou (S), olivový olej, parmazán (M)
- SVAČINA II** Paprikovo okurkový salát s černými olivami, žitný knackebrot (L)
- VEČEŘE** Grilovaná dýně na zázvoru, rýže natural s pažitkou

Sobota 12.1.

- SNÍDANĚ** Brokolicová pomazánka se sušenými rajčaty (M), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Chia pudink s kokosovým mlékem a ovocem (X)
- OBĚD** Cizrnové kari s tofu (S), basmati rýže se slunečnicovými semínky
- SVAČINA II** Hustá mrkvová polévka s jáhly (C) (S), zázvor
- VEČEŘE** Fazolový salát se zeleninou a feta sýrem (M), olivový olej

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