



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 13.5.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše se lněným semínkem, datlovým sirupem a hruškami
SVAČINA I Smoothie s mandlovým mlékem a raw kakaem **O**
OBĚD Dušený bulgur na másle se zeleninou **M L**, grilovaný tofu trojhránek **S**
SVAČINA II Okurkový salát s rajčaty a černými olivami, feta sýr **M**
VEČEŘE Grilovaná zelenina s mungo klíčky, jasmínová rýže se sezamovým semínkem **Z**

Úterý 14.5.

- SNÍDANĚ** Rajčatová pomazánka se sýrem **M**, žitný kváskový chléb **L**
SVAČINA I Čerstvý ananas s banánem, ricottou a skořicí **M**
OBĚD Robi nudličky stroganoff se smetanou **M L**, jasmínová rýže
SVAČINA II Salát z čínské zelí s fazolemi a kápií
VEČEŘE Grilovaná dýně s řapíkatým celerem **C**, rýže natural s pažitkou

Středa 15.5.

- SNÍDANĚ** Pomazánka z cizrny, tahini pasta **Z**, celozrnný chléb **L**
SVAČINA I Banánové smoothie s ostružinami, rýžové mléko, kakaové boby, máta
OBĚD Pečené sójové kostky s hráškem **S**, basmati rýže s jarní cibulkou
SVAČINA II Salátová okurka plněná ricottovou pomazánkou s česnekem a koprem **M**, žitný knackebrot **L**
VEČEŘE Fazolové lusky s medvědí česnekem, pečené tofu, rýžové těstoviny **S**

Čtvrtek 16.5.

- SNÍDANĚ** Oříškové musli se sušenými brusinkami **L X**, bílý jogurt, skořice **M**
SVAČINA I Čerstvé jahody s kiwi a kokosovými lupínky **X**
OBĚD Pečená cuketa s mrkví, jasmínová rýže s hráškem
SVAČINA II Krémová mrkvová polévka s mátou **C M S**, lžice zakysané smetany **M**
VEČEŘE Brokolice na páře s květákem, mrkví a česnekem, dýňový olej, ovčí sýr **M**

Pátek 17.5.

- SNÍDANĚ** Rýžovo jáhlová kaše s kokosovým mlékem **O**, javorový sirup, ovoce
SVAČINA I Čerstvé hrozny, směs oříšků **O**
OBĚD Karbanátky z kapusty, šfouchané brambory **L**, dip z nivy **M**
SVAČINA II Salát z červeného zelí **M**
VEČEŘE Těstoviny se sušenými rajčaty a kukuřicí **L**, vegetariánský grilovaný párek **S**

Sobota 18.5.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s medem a konopným semínkem **L**, jablka, lískové oříšky **O**
SVAČINA I Špenátové smoothie s banánem a rostlinným mlékem
OBĚD Jarní bramborový salát, grilovaný robi plátek **L**
SVAČINA II Pomazánka z ricotty, listový salát, cherry rajčátka **M**, knackebrot **L**
VEČEŘE Zeleninový kus s tofu a ovčím sýrem **M 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,
(Lupína)

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