



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 10.6.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše s mákem a jablky **M**, vlašské ořechy, med **O**  
**SVAČINA I** Ovocný kelímek s tvarohem a oříšky **M** **O**  
**OBĚD** Zeleninové rizoto **S**, parmazán **M**  
**SVAČINA II** Cottage s čerstvou zeleninou **M**  
**VEČEŘE** Brokolicový krém se lžící zakysané smetany **C** **M** **L** **S**, krutony z bezlepkového pečiva

## Úterý 11.6.

- SNÍDANĚ** Jahodové palačinky ze špaldové mouky **L**, zakysaná smetana **M**  
**SVAČINA I** Čerstvé ovoce, oříšky **O**, máta  
**OBĚD** Grilované robi plátky se zeleninou **L**, dýňové pyré **M** **S**  
**SVAČINA II** Rajčatovo paprikový salát s olivami, konopné semínko  
**VEČEŘE** Tofu na zelenině **S**, jasmínová rýže s bylinkami

## Středa 12.6.

- SNÍDANĚ** Brokolicová pomazánka se slunečnicovými semínky **M**, žitný kváskový chléb **L**  
**SVAČINA I** Čerstvý ananas s lískovými oříšky a strouhaným kokosem **X** **O**  
**OBĚD** Fazole na česneku **M**, jasmínová rýže  
**SVAČINA II** Tzatziki **M**  
**VEČEŘE** Pohankové těstoviny, zapečené se zeleninou a uzeným tofu **S**

## Čtvrtek 13.6.

- SNÍDANĚ** Musli se sušeným ovocem **L** **X**, bílý jogurt, skořice **M**  
**SVAČINA I** Čerstvé jahody a kiwi, mandlové lupínky **O**  
**OBĚD** Houbový guláš s bramborem, domácí špaldový knedlík **L**  
**SVAČINA II** Žampionový salát s pórkem  
**VEČEŘE** Pečená zelenina s červenou čočkou, jasmínová rýže s dýňovými semínky

## Pátek 14.6.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s jahodami, mandlemi a datlovým sirupem **O**, kakaové boby  
**SVAČINA I** Borůvkové smoothie s kokosovým mlékem **X** **O**  
**OBĚD** Cizrnové kari s květákem **O**, rýže natural  
**SVAČINA II** Luštěninová pomazánka, mrkvové špalíčky, bezlepkový chléb  
**VEČEŘE** Těstovinový salát s avokádem a plátky hermelínu **M** **L**

## Sobota 15.6.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše s jablky, kakaem a medem  
**SVAČINA I** Tapioca puding s kokosovým mlékem a ovocem **O**  
**OBĚD** Těstoviny s rajčaty a pečeným tofu **L** **S**  
**SVAČINA II** Sýrová rolka s ředkvičkovou pomazánkou **M**, knackebrot **L**  
**VEČEŘE** Zeleninové rizoto s brokolicí **S**, parmazán **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](http://www.krabickyprozdravi.cz), [info@krabickyprozdravi.cz](mailto: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 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