



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 24.6.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše s ghí, jablky a skořicí **M**, vlašské ořechy
- SVAČINA I** Tvarohový kelímek s ovocem a oříšky **M O**
- OBĚD** Sojové kostky na zelenině **S**, jasmínová rýže se slunečnicovými semínky
- SVAČINA II** Hráškový krém s krutonky **C M L S**
- VEČEŘE** Dušený bulgur na másle s hráškem **M**, grilovaný robi plátek s hermelínem **M L**

## Úterý 25.6.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše s jahodami a javorovým sirupem **X**
- SVAČINA I** Banánové smoothie s mandlovým mlékem a borůvkami **O**
- OBĚD** Štuchané brambory s máslem a pažitkou **M**, robi nudličky **L**
- SVAČINA II** Zelňý salát s koprem
- VEČEŘE** Tofu s kukuřicí a fazolkami **S**, jasmínová rýže s petrželkou

## Středa 26.6.

- SNÍDANĚ** Cizrnová pomazánka se sušenými rajčaty, celozrnný chléb **L**
- SVAČINA I** Ovocný salát se skořicí a chia semínky
- OBĚD** Žampionové rizoto, parmazán **M**
- SVAČINA II** Paprikovo okurkový salát s avokádem, olivový olej
- VEČEŘE** Zeleninové lečo, grilovaný vegetariánský párek **L S**, bezlepkový chléb

## Čtvrtek 27.6.

- SNÍDANĚ** Oříškové musli se semínky **L O**
- SVAČINA I** Hroznové víno, jahody a mandlové lupínky **O**
- OBĚD** Bramborový guláš se zeleninou
- SVAČINA II** Čočkový salát s mrkví a jarní cibulkou
- VEČEŘE** Dušená mrkev, jasmínová rýže, grilovaný tofu plátek **S**

## Pátek 28.6.

- SNÍDANĚ** Mrkvová tofu pomazánka **S**, žitný kváskový chléb **L**
- SVAČINA I** Kiwi s jahodami a nektarinkou
- OBĚD** Špenátová bramborová kaše **M**, pečené tofu **S**
- SVAČINA II** Šopský salát **M**
- VEČEŘE** Gratinovaný květák s červenou čočkou **M**

## Sobota 29.6.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s malinami a skořicí **M**
- SVAČINA I** Strouhaná mrkev s medem a pomerančí
- OBĚD** Tofu s hráškem a rajčaty **S**, rýžové těstoviny
- SVAČINA II** Miso polévka s uzeným tofu a nori řasou **S**
- VEČEŘE** Dýně pečená na rozmarýnu, rýže

**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