



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 18.2.

- SNÍDANĚ** Celerová pomazánka s ricottou a rozmarýnem (C) (M) , celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Čerstvý ananas s oříšky (O)
- OBĚD** Pečená zelenina s tofu kostkami (S) , jasmínová rýže s řasou nori
- SVAČINA II** Zapečená rajčata s mozzarellou a bazalkou (M) , olivový olej
- VEČEŘE** Květáková polévka se sójovými párky (C) (L) (S) , plátek bezlepkového pečiva

## Úterý 19.2.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše se sušenými švestkami, lískovými oříšky a medem (X) (O)
- SVAČINA I** Ovocný salát s tvarohem a skořicí (M)
- OBĚD** Pečená dýně se zeleninou a řápkatým celerem , jasmínová rýže se slunečnicovými semínky
- SVAČINA II** Salát z bílého zelí a kukuřice
- VEČEŘE** Hráškový kuskus, grilované tofu (L) (S)

## Středa 20.2.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s ricottou, kokosovým olejem a čerstvými jahodami (M) (L)
- SVAČINA I** Smoothie malina s kokosovým mlékem a vlašskými ořechy (O) , plátek avokáda
- OBĚD** Grilovaná zelenina s cizrnou , quinoa s čerstvou pažitkou
- SVAČINA II** Červená řepa s křenem a feta sýrem (M)
- VEČEŘE** Zapečené bylinkové těstoviny (M) (L)

## Čtvrtek 21.2.

- SNÍDANĚ** Tvarohová mrkvová pomazánka s jarní cibulkou (M) , žitný kváskový chléb (L)
- SVAČINA I** Salát z pečených hrušek, med+skořice
- OBĚD** Čočková směs s bramborami a uzeným tempehem (L) (S) , rýže natural
- SVAČINA II** Paprikovo okurkový salát s černými olivami , olivový olej
- VEČEŘE** Hustá hrachová polévka s dýní (C) (S) , krutonky se sýrem (M) (L)

## Pátek 22.2.

- SNÍDANĚ** Ořechové müsli s jogurtem (M) (L) , javorový sirup
- SVAČINA I** Strouhaná mrkev s broskví a medem , oříšky (O)
- OBĚD** Pečené tofu s česnekem, kapusta (S) , vařené brambory
- SVAČINA II** Špenátové smoothie s mangem (M)
- VEČEŘE** Dušený květák s cherry rajčátky, hořčičnou zálivkou a parmazánem (H) (M)

## Sobota 23.2.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše s ovocem a čokoládou (70% kakaá) , mandlové lupínky (O) , makový olej
- SVAČINA I** Chia puding s kokosovým mlékem a čerstvým ovocem (O)
- OBĚD** Bryndzový gratinovaný květák (M) , rýže basmati s pohankou
- SVAČINA II** Paprika plněná pomazánkou z Lučiny (M) , knackebrot, listová zelenina (L)
- VEČEŘE** Dušená brokolice na česneku s ovčím sýrem (M) , dýňový olej + semínka

**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