



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 9.9.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s čerstvým ovocem, skořicí a kakaovými boby
SVAČINA I Rajčatový salát s cottage **M**
OBĚD Grilovaná zelenina s fazolemi , jasmínová rýže , konopný olej
SVAČINA II Hráškový krém **C M S** , lžice zakysané smetany **M**
VEČEŘE Sýrová pomazánka **M** , cherry rajčátka , knackebrot **L**

Úterý 10.9.

- SNÍDANĚ** Pomazánka z červené řepy **M** , žitný kváskový chléb **L**
SVAČINA I Čerstvý ananas s mandlemi **O**
OBĚD Pečené žampiony se zeleninou a tofu **S** , rýže natural
SVAČINA II Míchaný salát s feta sýrem **M**
VEČEŘE Bulgur se zeleninou **L** , pečený robi plátek **L**

Středa 11.9.

- SNÍDANĚ** Ovocná granola **L X** , bílý řecký jogurt **M** , med
SVAČINA I Plněná rajčata s ricottou a bylinkami **M** , rýžový chléb
OBĚD Kuskus s tempehem **L** , olivový olej , parmazán **M**
SVAČINA II Tofu s fazolkami **S**
VEČEŘE Karbanátky z červené řepy s mrkví **L** , míchaný zeleninový salát

Čtvrtek 12.9.

- SNÍDANĚ** Sýrová rolka s lučinou a zeleninou **M** , celozrnný rohlík **L**
SVAČINA I Jahodové smoothie s ovesnými vločkami a bílým jogurtem **M L**
OBĚD Tagliatelle s rajčatovou omáčkou a plátkem robi **L** , parmazán **M**
SVAČINA II Řepový salát se slunečnicovými semínky
VEČEŘE Fazole se zeleninou , sojový párek **L S** , celozrnný chléb **L**

Pátek 13.9.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s čerstvými švestkami a vlašskými ořechy **M O**
SVAČINA I Řecký jogurt a paprikami a balkánským sýrem **M**
OBĚD Pečená celerová kolečka se sýrem **C M** , jasmínová rýže s dýňovými semínky
SVAČINA II Mrkvový salát s jablky a medem
VEČEŘE Gulášová polévka se sójovými kostkami **C S**

Sobota 14.9.

- SNÍDANĚ** Tvarohový dezert s ovocem, skořicí a javorovým sirupem **M**
SVAČINA I Malinové smoothie s kokosovým mlékem a mandlemi **O**
OBĚD Vegetariánská svíčková s robi plátkem **C H M L S** , těstoviny s olivovým olejem **L**
SVAČINA II Jarní salát s cherry rajčátky a dýňovými semínky
VEČEŘE Boršč s červenou řepou a zakysanou smetanou **C 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,
(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