



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 2.12.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s kustovnicí a datlemi (L) (X) (O)
SVAČINA I Pomazánka z Lučiny (M), celozrnný chleba (L)
OBĚD Gratinovaný květák s rajčaty (M)
SVAČINA II Rajčata plněná gervais pomazánkou s bylinkami (M), rýžový chléb
VEČEŘE Pohanková tortila se zeleninovou náplní a uzeným tofu (S)

Úterý 3.12.

- SNÍDANĚ** Domácí granola s ořechy a čokoládou (L) (O), bílý řecký jogurt (M), med
SVAČINA I Okurkovo-bylinková pomazánka (M), knackebrot (L)
OBĚD Brokolicové sabdží s brambory, jasmínová rýže
SVAČINA II Okurkovo-rajčatový salát se smetanou (M)
VEČEŘE Bezlepkové těstoviny s nivou a špenátem (M), ementál (M)

Středa 4.12.

- SNÍDANĚ** Obložené rohlíky se sójovým salámem a sýrem (H) (M) (L) (S)
SVAČINA I Smoothie rakytník s banánem
OBĚD Kapustové karbanátky s ovesnými vločkami (L), pečené brambory na bylinkách, jogurtový dip s mrkví (M)
SVAČINA II Houbová polévka s bramborem (C) (S)
VEČEŘE Jáhlový nákyp se semínky a sušenými rajčaty

Čtvrtek 5.12.

- SNÍDANĚ** Kukuřičná kaše se sušeným ovocem a čokoládou (M) (X)
SVAČINA I Cottage sýr s kápií a cherry (M), celozrnný chléb (L)
OBĚD Pečená zelenina s fazolí, rýžové těstoviny
SVAČINA II Ďábelský salát (M) (L) (S), cereální pečivo (L)
VEČEŘE Ječné kroupy s cizrnou a rajčaty (L), pečené tofu (S), jasmínová rýže

Pátek 6.12.

- SNÍDANĚ** Řepová pomazánka (M), celozrnný rohlík (L)
SVAČINA I Ovocný salát
OBĚD Smetanová kari brokolice (M), těstoviny (L)
SVAČINA II Těstovinový salát se špenátem a mozzarellou (M) (L)
VEČEŘE Dýňové rizoto se zeleninou, parmazán (M)

Sobota 7.12.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s rozinkami (M) (X)
SVAČINA I Smoothie lesní směs (M) (L)
OBĚD Sýrové bramborové špalíčky (M) (L), dýňové pyré (M) (S)
SVAČINA II Quinoa se zeleninou (L)
VEČEŘE Fazolový guláš s červenou řepou, rýže natural

 Celer  Hořčice  Mléko  Obiloviny obsahující lepek  Oxid siřičitý a siřičitany  Podzemnice olejná
(Arašídny)  Sezamová semena (sezam)  Skořápkové plody (ořechy)  Sójové boby (sója)  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

CELER

a výrobky z něj

HOŘČICE

a výrobky z ní

KORÝŠI

a výrobky z nich

MĚKKÝŠI

a výrobky z nich

MLÉKO

a výrobky z nich

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

VEJCE

a výrobky z nich

VLČÍ BOB, (LUPINA)

a výrobky z něj