



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 13.7.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s mákem a meruňkami (M)  
**SVAČINA I** Smoothie s RAW kakaem a javorovým sirupem  
**OBĚD** Pečená zelenina s tofu kousky (S), jasmínová rýže  
**SVAČINA II** Salát z čínské zelí s mrkví  
**VEČEŘE** Dušená zelenina s cizrnou a semínky, rýže s bylinkami

## Úterý 14.7.

- SNÍDANĚ** Celerová pomazánka s mrkví a pažitkou (C), celozrnné pečivo (L)  
**SVAČINA I** Ovocný salát  
**OBĚD** Špagety na italský způsob s černou čočkou (L)  
**SVAČINA II** Míchaný jarní salát  
**VEČEŘE** Celerová krémová polévka s kokosovým mlékem (C) (X) (S), plátek žitného chleba (L)

## Středa 15.7.

- SNÍDANĚ** Brokolicová pomazánka (S), celozrnný rohlík (L)  
**SVAČINA I** Mrkvová polévka s fazolemi (C) (S), žitný knackebrot (L)  
**OBĚD** Hráškové rizoto s tempehem (S), parmazán (M)  
**SVAČINA II** Rajčatový salát s feta sýrem (M)  
**VEČEŘE** Pečená zelenina, basmati rýže se slunečnicovými semínky

## Čtvrtek 16.7.

- SNÍDANĚ** Oříškové musli se skořicí (L) (O), bílý jogurt (M)  
**SVAČINA I** Kiwi s jahodami, javorový sirup, mleté oříšky (O)  
**OBĚD** Česnekové tofu s fazolkami (S), rýže natural  
**SVAČINA II** Čočkový salát s cherry rajčaty  
**VEČEŘE** Robi plátek se sojovým salámem a sýrem (M) (L) (S), vařený brambor

## Pátek 17.7.

- SNÍDANĚ** Palačinky z červené řepy s marmeládou a bílým jogurtem (M) (L), čerstvé ovoce  
**SVAČINA I** Čerstvý ananas sypaný strouhaným kokosem (X)  
**OBĚD** Pečené tofu nudličky s dýní (S), štouchaný brambor  
**SVAČINA II** Rajčatový salát s okurkou  
**VEČEŘE** Bylinkové robi plátky (L), rýže natural s petrželkou

## Sobota 18.7.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s chia semínky a malinami (L)  
**SVAČINA I** Míchaný ovocný salát s brusinkami a plátky mandlí  
**OBĚD** Zeleninové lečo s cuketou a tempehem (S), jasmínová rýže  
**SVAČINA II** Šopský salát (M)  
**VEČEŘE** Zapečený lilek s parmazánem (M), pohankové těstoviny

**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