



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 10.8.

- SNÍDANĚ** Lívanečky z červené řepy s tvarohem a ovocem (M) (L)
SVAČINA I Ovocný salát
OBĚD Pečená brokolice s feta sýrem (M), jasmínová rýže
SVAČINA II Zeleninový salát se slunečnicovými semínky
VEČEŘE Žampionová polévka (C) (M) (S), žitný knackebrot (L)

Úterý 11.8.

- SNÍDANĚ** Mrkvová tofu pomazánka (S), celozrnný chléb (L)
SVAČINA I Čerstvé hrozny s kiwi, skořice, mandlové lupínky (O)
OBĚD Zeleninový kuskus s parmazánem (M) (L), dýňová semínka
SVAČINA II Okurkový salát s cibulí a cherry rajčátky
VEČEŘE Mrkvový krém se zázvorem a zakysanou smetanou (C) (M) (S)

Středa 12.8.

- SNÍDANĚ** Čokoládová granola (L) (O), bílý jogurt (M)
SVAČINA I Strouhaná mrkev s medem a hroznovým vínem
OBĚD Tofu čína (S), jasmínová rýže s mandlemi (O)
SVAČINA II Zelňý salát s mrkví
VEČEŘE Vegetariánské šunkofleky (L) (S), parmazán, rukola (M)

Čtvrtek 13.8.

- SNÍDANĚ** Brusinková ovesná kaše s ricottou (M), agáve sirup, oříšky (O)
SVAČINA I Malinové smoothie s kokosovým mlékem (O)
OBĚD Cuketové ragú, jasmínová rýže
SVAČINA II Tzatziki (M)
VEČEŘE Hustá čočková polévka s bramborem (C) (S), celozrnný chléb (L)

Pátek 14.8.

- SNÍDANĚ** Hermelínová pomazánka (M), celozrnná bagetka (L)
SVAČINA I Čerstvé švestky, bílý jogurt, skořice (M)
OBĚD Pečené robi nudličky, dýňové pyré (M)
SVAČINA II Řecký sakát
VEČEŘE Grilovaná zelenina s červenou čočkou, basmati rýže

Sobota 15.8.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s chia semínky a ovocem, mandlové máslo (O)
SVAČINA I Mango smoothie s bílým jogurtem (M)
OBĚD Pečená cuketa se sušenými rajčaty, jasmínová rýže
SVAČINA II Rajčata s fetou a cibulí (M)
VEČEŘE Hustá kedlubnová polévka s jáhly (C) (S), plátek žitného chleba (L)

 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

V VEJCE

a výrobky z nich

V VLČÍ BOB, (LUPINA)

a výrobky z něj