



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 12.10.

- SNÍDANĚ** Palačinky s tvarohem a marmeládou (M) (L)
SVAAČINA I Ovocný salát
OBĚD Pečená červená řepa s feta sýrem (M) , jasmínová rýže
SVAAČINA II Míchaný salát s kukuřicí
VEČEŘE Kuskus s rajčaty a strouhaným parmazánem (M) (L)

Úterý 13.10.

- SNÍDANĚ** Oříškové musli s kustovnicí a datlovým sirupem (L) (X) (O) , řecký bílý jogurt (M)
SVAAČINA I Květáková polévka s jáhly a bylinkami (C) (S)
OBĚD Pečené žampiony s rajčaty , jasmínová rýže
SVAAČINA II Okurkový salát
VEČEŘE Dušená brokolice na páře s česnekem a feta sýrem (M) , dýňová semínka

Středa 14.10.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s kešú oříšky, ghí a rozinkami (M) (L) (X) (O)
SVAAČINA I Čerstvý ananas se strouhaným kokosem (X)
OBĚD Zeleninové kari s robi nudličkami (L) (X) , rýže natural
SVAAČINA II Šopský salát (M)
VEČEŘE Hráškový krém se sýrovými krutony (C) (M) (L) (S)

Čtvrtek 15.10.

- SNÍDANĚ** Bylinková pomazánka se slunečnicovými semínky a jarní cibulkou (M) , celozrnný chléb (L)
SVAAČINA I Banán s bílým jogurtem a skořicí (M)
OBĚD Ratatouille , basmati rýže se slunečnicovým semínkem
SVAAČINA II Míchaný zeleninový salát se sušenými rajčaty
VEČEŘE Grilované brambory s tempehem a parmazánem (M) (S)

Pátek 16.10.

- SNÍDANĚ** Avokádová pomazánka s petrželkou (M) , celozrnný chléb (L)
SVAAČINA I Jahodové smoothie s kokosovým mlékem a chia semínky (O)
OBĚD Kuskus s hlívou ústřičnou a zeleninou (L)
SVAAČINA II Rajčatový salát s balkánským sýrem (M)
VEČEŘE Květákové kari s hráškem , jasmínová rýže s pohankou

Sobota 17.10.

- SNÍDANĚ** Celerová pomazánka s mrkví (C) (M) , celozrnná bagetka (L)
SVAAČINA I Bílý jogurt s oříšky a semínky (M) (O)
OBĚD Dýňová omáčka s bramborovými nočky (L) , pečené robi (L)
SVAAČINA II Květákový salát s hořčičným dipem (H)
VEČEŘE Pečená zelenina se sušenými rajčaty , jasmínová rýže

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