



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 15.3.

Úterý 16.3.

- SNÍDANĚ** Papriková pomazánka s petrželkou **M**, celozrnný chléb **L**
SVAČINA I Krém z pastiňáku **C** **M**
OBĚD Pečené papriky, plněné fazolovo rajčatovou směsí, jasmínová rýže
SVAČINA II Míchaný salát s kukuřicí
VEČEŘE Zeeninové kari s kokosovým mlékem **O**, pečený robi plátek **L**

Středa 17.3.

- SNÍDANĚ** Mrkvová pomazánka s hráškem **M**, žitný kváskový chléb **L**
SVAČINA I Ovocný salát s goji **X**
OBĚD Brokolicové karbanátky se semínky **L**, brambor s cibulkou, jogurtový dip **M**
SVAČINA II Okurkový salát
VEČEŘE Grilovaná zelenina se sušenými rajčaty, rýže natural

Čtvrtek 18.3.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s brusinkami, ghí a skořicí **M** **L** **X**
SVAČINA I Banán s bílým jogurtem **M**, lískové oříšky **O**
OBĚD Grilovaný zeleninový špíz s tofu **S**, brambory
SVAČINA II Salát z bílého zelí s mrkví
VEČEŘE Cannelloni zapékané s brokolicí a cuketou **M** **L**, pečený tempeh **S**

Pátek 19.3.

- SNÍDANĚ** Ovesné vločky se semínky a sušeným ovocem **L** **O**, bílý jogurt **M**
SVAČINA I Banánové smoothie s chia semínky a mandlovým máslem **O**
OBĚD Hlíva ústřičná ve smetanové omáčce s křenem **M**, polentové noky
SVAČINA II Šopský salát **M**
VEČEŘE Kukuřičný krém s dýňovými semínky **C** **M** **S**, celozrnná bagetka **L**

Sobota 20.3.

- SNÍDANĚ** Rýžpva kaše s malinovým přelivem, slazená agáve sirupem **O**, mandlové lupínky **O**
SVAČINA I Pomerančové smoothie s rakytníkovou šťávou **X**
OBĚD Dýňové placičky **L**, vařený brambor, jogurtový dip **M**
SVAČINA II Salát z červené řepy se slunečnicovými semínky
VEČEŘE Lilkové závitky s brynzou **M**, basmati rýže

Pravád
restaurace pro zdraví

C Celer **H** Hořčice **M** Mléko **L** Obiloviny obsahující lepek **X** Oxid siřičitý a siřičitany **A** Podzemnice olejná (Arašíd) **Z** Sezamová semena (sezam) **O** Skořápkové plody (ořechy) **S** Sójové boby (sója) **V** Vlčí bob, (Lupina)

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