



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 10.5.

KRABÍČKY NEVYDÁVÁME

Úterý 11.5.

- SNÍDANĚ** Domácí granola se sušenými brusinkami (L) (X) (O), řecký bílý jogurt (M)
- SVAČINA I** Míchaný ovocný salát
- OBĚD** Pečené robi plátky s žampiony a sýrem (M) (L), hranolky z mrkve a celeru (C)
- SVAČINA II** Míchaný zeleninový salát
- VEČEŘE** Pečená dýně se zázvorem a červenou cibulí, rýže natural

Středa 12.5.

- SNÍDANĚ** Bylinková pomazánka (M), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Ovocný kelímek s jogurtem (M)
- OBĚD** Bryndzové pirohy s tvarohem, přelité máslem (M) (L)
- SVAČINA II** Dýňový salát s rukolou a kešu oříšky (O)
- VEČEŘE** Robi nudličky s červenou řepou (L), jáhlová rýže

Čtvrtek 13.5.

- SNÍDANĚ** Pomazánka s rajčaty a bazalkou (M), celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Strouhaná mrkev s medem a jablky
- OBĚD** Dušená mrkev s hráškem, grilované tofu (S), rýže se slunečnicovými semínky
- SVAČINA II** Hráškový krém s kokosovým mlékem (C) (O) (S), lžice zakysané smetany (M)
- VEČEŘE** Bigos se zelím, plátek žitného chleba (L)

Pátek 14.5.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše se skořicí a ghí máslem (M), lesní ovoce slazené datlovým sirupem
- SVAČINA I** Smoothie s borůvkami a kokosovým mlékem (O)
- OBĚD** Brokolicové kuličky s fetou (M), pečená paprika, jasmínová rýže
- SVAČINA II** Salát z červené řepy se semínky
- VEČEŘE** Zapečená pohanka se zelím a fazolí, tempeh (S)

Sobota 15.5.

- SNÍDANĚ** Oříškové ovesné vločky (L) (X) (O), bílý jogurt (M)
- SVAČINA I** Hustý zeleninový vývar s nudlemi (C) (L) (S)
- OBĚD** Vege španělský ptáček (L) (S), pečené brambory s mrkví a petrželkou, jogurtový dip (M)
- SVAČINA II** Rajčatový salát s feta sýrem (M)
- VEČEŘE** Fazolové lusky na česneku, basmati rýže s hráškem, uzené tofu (S)

Pravád
restaurace pro zdraví

(C) Celer (H) Hořčice (M) Mléko (L) Obiloviny obsahující lepek (X) Oxid siřičitý a siřičitany (A) Podzemnice olejná (Arašídý) (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