



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 20.9.

- SNÍDANĚ** Mrkvová pomazánka s červenou čočkou (M), celozrnný chléb (L)
SVAČINA I Nektarinky se zakysanou smetanou a oříšky (M) (O)
OBĚD Robi směs se zeleninou, vařený brambor (L)
SVAČINA II Plněná paprika tvarohovou pomazánkou (M), knackebrot (L)
VEČEŘE Uzené tofu, grilovaná paprika, jasmínová rýže (S)

Úterý 21.9.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše s mandlovým mlékem (O)
SVAČINA I Ovesné vločky s bílým jogurtem a medem (M) (L) (X) (O)
OBĚD Mrkvové hranolky, robi plátky s rajčetem a sýrem (M) (L)
SVAČINA II Míchaný zeleninový salát
VEČEŘE Pečená červená řepa s hráškem, rýže natural se slunečnicovými semínky

Středa 22.9.

- SNÍDANĚ** Pomazánka z cizrny a sezamu (Z), celozrnný chléb (L)
SVAČINA I Cottage s okurkou a cherry rajčátky (M), knackabrot (L)
OBĚD Dušené zelí s hlívu ústřičnou a arašidy (A), jáhlová rýže
SVAČINA II Okurkový salát s cibulí a paprikou
VEČEŘE Kuskus se sušenými rajčaty a parmazánem (M) (L)

Čtvrtek 23.9.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše se skořicí a švestkami, ghí (M)
SVAČINA I Ovocný salát s goji (X)
OBĚD Brambory zapečené s brynzou (M), pečené robi plátky (L)
SVAČINA II Rajčatový salát s feta sýrem (M)
VEČEŘE Těstoviny s rajčaty a cizrnou (L), plátek uzeného tofu (S)

Pátek 24.9.

- SNÍDANĚ** Brokolicová pomazánka s parmazánem (M), celozrnný chléb (L)
SVAČINA I Zeleninový tvaroh (M), knackebrot (L)
OBĚD Slaný žampionový koláč s rajčaty a ementálem (M) (L)
SVAČINA II Mrkvový perkelt
VEČEŘE Dušená zeleninová směs s jidášovým uchem a uzeným tofu (S), rýže natural

Sobota 25.9.

- SNÍDANĚ** Bylinková pomazánka (M), bagetka (L)
SVAČINA I Smoothie s lesním ovocem a bílým jogurtem (M)
OBĚD Vegetariánský segedínský guláš se seitanem (M) (L), domácí knedlík (S)
SVAČINA II Šopský salát (M)
VEČEŘE Pečená dýně s řapíkatým celerem a oříšky (C) (O), 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