



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 22.11.

- SNÍDANĚ** Mrkvová pomazánka se sezamem (M Z) , celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Ovocný salát s jablky a rozinkami (X)
- OBĚD** Bramborová kaše, pečené tofu plátky (S) , jogurtový dip (M)
- SVAČINA II** Brokolicový krém se lžící zakysané smetany a slunečnicovými semínky (C M S)
- VEČEŘE** Grilovaná zelenina s bylinkami , jasmínová rýže

## Úterý 23.11.

- SNÍDANĚ** Pohanková kaše s datlemi, mandlemi a máslem ghí (M O)
- SVAČINA I** Ovocný salát s bílým jogurtem a lněnými semínky (M)
- OBĚD** Bulgur se žampiony a pečenou dýní (L) , plátek grilovaného robí (L) , strouhaný sýr (M)
- SVAČINA II** Míchaný zeleninový salát
- VEČEŘE** Pečená cuketa se sušenými rajčaty , rýže natural se slunečnicovými semínky

## Středa 24.11.

- SNÍDANĚ** Brokolicová tofu pomazánka (H S) , celozrnná bageta (L)
- SVAČINA I** Smoothie ananas & goji se špetkou skořice (X)
- OBĚD** Rajská omáčka, těstoviny (L) , pečené papriky s tempehem (S)
- SVAČINA II** Okurkový salát
- VEČEŘE** Tofu čína s bambusovými výhonky (O S) , jasmínová rýže s dýňovými semínky

## Čtvrtek 25.11.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s banánem a mandlovým máslem (O)
- SVAČINA I** Zeleninový tvaroh (M) , knackebrot (L)
- OBĚD** Bezlepkové karbanátky s mrkví a červenou řepou (S) , pečené brambory s bylinkami , sojanéza (H S)
- SVAČINA II** Salát z čínské zelí s kaki a feta sýrem (M)
- VEČEŘE** Brokolicové palačinky s fazolovou směsí (M L)

## Pátek 26.11.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše s čerstvým ananášem a kokosem (M X)
- SVAČINA I** Tvarohový kelímek s ovocem a oříšky (M O) , med
- OBĚD** Vařený brambor, tofu plátky se zeleninou (S) , jogurtový dip s okurkou (M)
- SVAČINA II** Rajčatový salát s cibulí
- VEČEŘE** Robí nudličky s dýní (L) , jasmínová rýže

## Sobota 27.11.

- SNÍDANĚ** Česnekovo - sýrová pomazánka s vlašskými ořechy (M O) , celozrnný chléb (L)
- SVAČINA I** Hruškový salát se skořicí
- OBĚD** Zapékané brambory s brynzou a zeleninou (M)
- SVAČINA II** Salát z červené řepy se slunečnicovými semínky
- VEČEŘE** Květákové rizoto se sušenými rajčaty a parmazánem (M)

**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](http://www.krabickyprozdravi.cz), [info@krabickyprozdravi.cz](mailto: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 SO<sub>2</sub>

**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