



# Jídelníček

**Krabičky**  
*pro zdraví*

## Pondělí 1.8.

- SNÍDANĚ** Fazolová pomazánka **M**, celozrnný chléb **L**  
**SVAČINA I** Pomerančové smoothie s jablkem a skořicí  
**OBĚD** Štuchané brambory s bylinkami, pečený robi plátek se sýrem **M L**, jogurtový dip s česnekem a cuketou **M**  
**SVAČINA II** Míchaný zeleninový salát s olivami  
**VEČEŘE** Uzené tofu po provensalsku **S**, basmati rýže

## Úterý 2.8.

- SNÍDANĚ** Cuketová tofu pomazánka s jarní cibulkou **M**, žitný kváskový chléb **L**  
**SVAČINA I** Ovocný salát s mátou  
**OBĚD** Indické sabdží s jasmínovou rýží  
**SVAČINA II** Bylinkový tvaroh s rajčaty **M**, knackebrot **L**  
**VEČEŘE** Zeleninové rizoto se sušenými rajčaty a parmazánem **M L**

## Středa 3.8.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s mandlovým mlékem a lesním ovocem **O**  
**SVAČINA I** Vodní meloun s hroznovým vínem  
**OBĚD** Zelné kofty s bylinkovou omáčkou a pečenými brambory **L S**  
**SVAČINA II** Šopský salát **M**  
**VEČEŘE** Plněná paprika sýrem **M**, jasmínová rýže se semínky

## Čtvrtek 4.8.

- SNÍDANĚ** Granola s lyofilizovaným ovocem **L O**, bílý jogurt **M**  
**SVAČINA I** Strouhana mrkev s ananášem, med  
**OBĚD** Zapečené brambory se špenátem a sýrem **M**  
**SVAČINA II** Okurkový salát se zakysanou smetanou a koprem **M**, česnek  
**VEČEŘE** Cizrnové indické kari **M**, rýže natural

## Pátek 5.8.

- SNÍDANĚ** Syrová pomazánka s paprikou **M**, celozrnný chléb **L**  
**SVAČINA I** Smoothie s banánem, malinami a chia semínky  
**OBĚD** Bramborová kaše, placičky s celerem **C L**  
**SVAČINA II** Řepový salát se slunečnicovými semínky  
**VEČEŘE** Sójové kostky se zeleninou a sezamem **Z S**, pohanková rýže

## Sobota 6.8.

- SNÍDANĚ** Kukuřičná kaše s medem a oříšky **M O**  
**SVAČINA I** Ovocný kelímek s mascarpone krémem **M**  
**OBĚD** Pečené pakory s pikantní indickou omáčkou **L**, vařený brambor  
**SVAČINA II** Salát z červeného zelí  
**VEČEŘE** Pečená zelenina s cizrnou, 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](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