



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 15.8.

- SNÍDANĚ** Palačinky s tvarohem, skořicí a banány (M) (L)
SVAČINA I Cottage s jablky (M)
OBĚD Sojové kostky na zelenině (S), vařený brambor
SVAČINA II Zeleninový salát s brokolicí a slunečnicovými semínky
VEČEŘE Pečená zelenina s feta sýrem (M), jasmínová rýže

Úterý 16.8.

- SNÍDANĚ** Bylinková pomazánka s cherry rajčátky (M), celozrnný chléb (L)
SVAČINA I Nektarinky s bílým jogurtem (L), oříšky (O)
OBĚD Kroupoto s červenou řepou (L), kousky uzeného tempehu (S)
SVAČINA II Míchaný zeleninový salát
VEČEŘE Zeleninové ragú, rýže

Středa 17.8.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s raw kakaem a malinami (S), datlový sirup
SVAČINA I Polévka Kičrčí
OBĚD Pakory s rýží a ořechovou omáčkou (L) (O)
SVAČINA II Salát z pečených paprik s olivami a pórkem
VEČEŘE Štuchaný brambor s červenou cibulkou (M), plněná rajčata (M)

Čtvrtek 18.8.

- SNÍDANĚ** Pomazánka s ricottou a jarní cibulkou (M), celozrnné pečivo (L)
SVAČINA I Banán s medem a mákem
OBĚD Celerové karbanátky, vařený brambor s máslem (M) (L), jogurtový dip (M)
SVAČINA II Okurkový salát s česnekem a zakysanou smetanou (M)
VEČEŘE Rajčatové sabdží, čápátí placky (L)

Pátek 19.8.

- SNÍDANĚ** Oříšková granola (L) (O), řecký bílý jogurt (M)
SVAČINA I Zeleninový tvaroh (M), knackebrot (L)
OBĚD Rajčatová omáčka se sezamem, špagety (L) (Z), cuketová pakora (L)
SVAČINA II Fazolový salát
VEČEŘE Pečená dýně s červenou cibulí, jasmínová rýže s chia semínky

Sobota 20.8.

- SNÍDANĚ** Kukuřičná kaše s jablky a oříšky (M) (O), med
SVAČINA I Ovocný kelímek s mascarpone krémem (M)
OBĚD Alupatra (indická roláda) s kokosovou omáčkou (X)
SVAČINA II Salát z červené řepy s feta sýrem (M)
VEČEŘE Gratinovaná brokolice (M), 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