



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 25.9.

- SNÍDANĚ** Tofu pomazánka s cuketou **H** **S**, celozrnný žitný chléb **L**
SVAČINA I Smoothie s malinami a kokosovým mlékem **O**, skořice
OBĚD Šťouchaný brambor s grilovanými robí plátky **M** **L**, jogurtový dip **M**
SVAČINA II Paprika plněná česnekovou pomazánkou s bylinkami **M**, knackebrot **L**
VEČEŘE Indické sabdží, basmati rýže

Úterý 26.9.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s ovesným mlékem a medem **L**
SVAČINA I Tvaroh se zeleninou **M**, knackebrot **L**
OBĚD Pečená zelenina se sýrem **M**, jasmínová rýže
SVAČINA II Brokolicový salát
VEČEŘE Zeleninový kuskus s trhanými vege kousky **L** **S**

Středa 27.9.

- SNÍDANĚ** Pomazánka s ředkvičkami **M**, žitný kváskový chléb **L**
SVAČINA I Dezert se zakysanou smetanou a ovocem **M**
OBĚD Zeleninové lečo, grilovaný sójový párek **L** **S**, jasmínová rýže
SVAČINA II Balkánský salát **M**
VEČEŘE Žampiony plněné špenátem a sýrem **M**, pečené bylinkové brambory

Čtvrtek 28.9.

ZAVŘENO

Pátek 29.9.

- SNÍDANĚ** Ovesné vločky s oříšky a goji **L** **X** **O**, bílý jogurt **M**
SVAČINA I Ovocný salát
OBĚD Gratinované pikantní těstoviny se seitanem **M** **L**
SVAČINA II Salát z červené řepy s jogurtem a česnekem **M**
VEČEŘE Pečená cuketa se sušenými rajčaty a uzeným tempehem **S**, basmati rýže

Sobota 30.9.

- SNÍDANĚ** Mrkvová pomazánka s pórkem **M**, bagetka **L**
SVAČINA I Banánové smoothie s raw kakaem **S**
OBĚD Dušené kysané zelí s plněným bramborovým knedlíkem a cibulkou **L** **S**
SVAČINA II Zelný salát s mrkví
VEČEŘE Zeleninové sabdží, basmati rýže

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