



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 23.1.

- SNÍDANĚ** Pomazánka z červené řepy **M**, tmavý chléb **L**
- SVAČINA I** Smoothie s malinami a kokosovým mlékem **O**
- OBĚD** Šťouchaný brambor s jarní cibulkou, grilovaný plátek robi se sýrem a žampiony **M**
L, jogurtový dip s česnekem **M**
- SVAČINA II** Cizrnový humus **Z**, mrkvové špalíčky
- VEČEŘE** Pečená cuketa, basmati rýže

Úterý 24.1.

- SNÍDANĚ** Kuluřičná kaše s jablky a medem
- SVAČINA I** Bílý jogurt s banánem, lískovými oříšky a skořicí **M** **O**
- OBĚD** Pečená zelenina s fetou **M**, jasmínová rýže
- SVAČINA II** Brokolicev salát
- VEČEŘE** Kuskus se zeleninou a kousky uzeného tofu **L** **S**, parmazán **M**

Středa 25.1.

- SNÍDANĚ** Pomazánka s pažitkou **M**, celozrnný žitný chléb **L**
- SVAČINA I** Ovocný salát
- OBĚD** Žampiony plněné špenátem a sýrem **M**
- SVAČINA II** Balkánský salát **M**
- VEČEŘE** Zeleninové lečo s plátkem tofu **S**, jasmínová rýže

Čtvrtek 26.1.

- SNÍDANĚ** Oříšková granola s medem **L** **O**, bílý jogurt **M**
- SVAČINA I** Ananas se strouhaným kokosem **X**
- OBĚD** Indická zeleninová směs s uzeným tofu **S**, basmati rýže
- SVAČINA II** Rajčatový salát s mozzarellou **M**
- VEČEŘE** Těstoviny s avokádovou omáčkou **L**, grilovaný tempeh **S**

Pátek 27.1.

- SNÍDANĚ** Rýžová kaše s banánem a chia semínky **S**
- SVAČINA I** Mix ořechů s medem **O**
- OBĚD** Gratinované pikantní těstoviny **L**
- SVAČINA II** Řepný salát s bílým jogurtem a česnekem **M**
- VEČEŘE** Celerová kolečka se sýrem **C** **M**, basmati rýže

Sobota 28.1.

- SNÍDANĚ** Tvarohová pomazánka s kápií **M**, tmavý chléb **L**
- SVAČINA I** Ananasové smoothie s goji **X**
- OBĚD** Dušené zelí, bramborový knedlík plněný tofu **L** **S**
- SVAČINA II** Zelený salát s mrkví
- VEČEŘE** Lilkové sabdží, rýže natural

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