



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 6.2.

- SNÍDANĚ** Pórková tofu pomazánka **H S**, žitný chleba **L**
SVAČINA I Kiwi plátky s medem a plátky mandlí **O**
OBĚD Šťouchaný brambor, grilovaný robi plátek **L**, jogurtový dip s rajčaty **M**
SVAČINA II Zeleninový tvaroh **M**, knackebrot **L**
VEČEŘE Cukety, plněné zeleninovou směsí, jasmínová rýže

Úterý 7.2.

- SNÍDANĚ** Celerová pomazánka **C M**, tmavé pečivo **L**
SVAČINA I Míchaný ovocný salát s limetkovou šťávou
OBĚD Dýňovo špenátové kari, basmati rýže
SVAČINA II Míchaný salát z čínského zelí s hráškem
VEČEŘE Boloňské špagety se sýrem **M L**

Středa 8.2.

- SNÍDANĚ** Jáhlový nákyp s ovocem **S**
SVAČINA I Špenátové smoothie s mangem **M**
OBĚD Vařený brambor, fazolky na smetaně **M**, grilované tofu **S**
SVAČINA II Okurkový salát s paprikou a feta sýrem **M**
VEČEŘE Zelenina s kokosovým mlékem **O**, jasmínová rýže

Čtvrtek 9.2.

- SNÍDANĚ** Ovesné vločky s oříšky a chia semínky **L O**, bílý jogurt **M**
SVAČINA I Strouhaná mrkev s hroznovým vínem, oříšky **O**
OBĚD Špagety s cizrnovou omáčkou **C L S**
SVAČINA II Rajčatový salát s olivami a sýrem **M**
VEČEŘE Tofu směs se zeleninou a červenou čočkou **S**, rýže natural

Pátek 10.2.

- SNÍDANĚ** Pomazánka s brokolicí a česnekem **M**, žitný kvýskový chléb **L**
SVAČINA I Mascarpone kelímek s malinami **M**
OBĚD Žampionová omáčka s těstovinami **M L**, pečený tempeh **S**
SVAČINA II Salát z červené řepy s hráškem
VEČEŘE Tofu špíz se zeleninou **S**, jasmínová rýže

Sobota 11.2.

- SNÍDANĚ** Tvarohová pomazánka s kápií **M**, tmavý chléb **L**
SVAČINA I Malinové smoothie s kokosovým mlékem **O**
OBĚD Bramborová kaše **M**, zeleninové kořty **L S**
SVAČINA II Zelňý salát s křenem
VEČEŘE Fazolový guláš, plátek žitného chleba **L**

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